المبالغة

كتاب من أجل التوعية بعواقب المبالغة على الذات والأخرين

رُليد رياض

المبالغة

كتاب من أجل التوعية بعواقب المبالغة على الذات والأخرين

رُليد رياض

الكتاب: المبالغة، كتاب من أجل التوعية بعواقب المبالغة على الذات والأخرين

تأليف: رُليد رياض

عدد الصفحات:156

إخلاء المسؤولية القانونية

يعتبر هذا الكتاب ملخصًا لما لحظته في ذاتي وبعض الناس، وليس بحثًا علميًا بمناهج مقننة ودقيقة. غايتي من خلاله أن أختصر عليك سنوات التشتت والضغط الذي ستعانيه فقط بسبب المبالغة. ولماذا يعاني الناس من هذه المشكلة المستترة وراء أي مشكلة أخرى قد تظهر لك؟ ودائمًا ما تراها ضخمة الحجم وتشعرك بمشاعر مبالغ فيها مقارنة بالآخرين.

بالإضافة إلى أن الكتاب لا يبعدك عن طلب العلاج النفسي. إن كانت حالتك سيئة وتعرقل حياتك، فاطلبه فورًا.

تنويه

يتسم الكتاب بأسلوب واقعي، وهذا حرصًا على عدم حثك على وضع توقعات عالية من الكتاب كي لا تحبط لاحقًا. وإنما الغرض من الكتاب تنبيهك ومساعدتك على فهم ذاتك والتعامل معها بشكل أكثر كفاءة، مما ينعكس على صحتك النفسية، وعلى الآخرين، وعلى بيئتك. وكذلك التصدي للاجتياح مشكلة المبالغة لعصرنا الحالي، وجعله بين قوسين "بالتافه إلى حد ما.

اكتسحت فكرة المبالغة عصرنا الحالي. فبمجرد أن تحمل هاتفك، وتدخل على تطبيق اليوتيوب، تظهر لك كل العناوين مثل: "كيف تصبح شخصًا خارقًا في سبعة أيام"، "سر فجر طاقتك الداخلية"، "سر لن يخبرك به أحد، هذا الفيديو للأقوياء"، "فقط أسرار الحضارة الفلانية التي تجعلك غير عاديًا"، و"شاهد وستصير مليونيرًا في شهر". لن تجد أي عنوان واقعي. كل العناوين تحمل أسلوب المبالغة لأن الهدف من كل هذا هو إفراغ جيبك وصيد أموالك، وليس إفادتك بالدرجة الأولى.

حيث إن النزعة المادية سيطرت كثيرًا، فالغاية الحقيقية لأبناء عصرنا هي تحصيل أكبر قدر من المال مع إهمال الجانب الأخلاقي أو التناغم وتطوير المجتمع. ألم تلاحظ ظهور بعض الأشخاص الذين يدعون المثالية ويظهرون دائمًا بشكل خالٍ من العيوب ومبهر في شبكات التواصل وخاصة اليوتيوب؟ تجد فيديوهاتهم في كل مواقع التواصل، وينشرون بكثرة وفي كل مواضيع الحياة. كما أنهم يعزلون مختلف جوانب الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية وتأثيراتها على الفرد، بينما يركزون على أن الفرد سبب كل مشكلاته، وعليه أن يتحرر من دور الضحية.

ثم عندما يحققون قدرًا من الشهرة، يبدؤون في نشر الكورسات ويدعون من ورائها تطويرك. غالبية كلامهم منافٍ للواقع ومعاكس له. رغم وضوح أن أهدافهم ربحية بالدرجة الأولى، إلا أنهم يستقطبون فئة كبيرة لتشتري كورساتهم. غالبية هذه الفئة إما تعاني من مشكلات حقيقية يئست من مشكلاتها المستمرة التي لم تجد لها حلاً، والفئة الأخرى تسعى للتطور والاستكشاف أكثر. تتسم هاتان الفئتان بقابليتهما للتعامل مع المبالغة بشكل عادي رغم العناوين والوعود الزائفة. إلا أن هؤلاء الأشخاص يشتركون في كورساتهم أو يشاهدون فيديوهاتهم، لكنهم في الغالب لن يستطيعوا تحقيق تقدم حقيقي. للأسف، تبقى مشكلاتهم مستمرة ولا يزيد إلا يأسهم وإحباطهم. غالبية من يستفيد منهم يكون من الأساس لديه ظروف مسخرة، يعيش رفاهية كافية منذ ولادته.

لذلك يتناول هذا الكتاب خطورة المبالغة على المدى البعيد، والتي تعتبر كذبًا ونقصًا في المصداقية. لن يفيدك حقًا إلا إدراك الواقع كما هو.

الفهرس

الفصل الأول: العوامل المسببة للمبالغة ولماذا لدينا القابلية للعمل بها 9
ماهي المبالغة وكيف نشأت وما هي مظاهرها في عصرنا الحالي؟..10
مظاهر المبالغة في عصرنا الحالي 14
عوامل تاريخية وسياسية 15
تعلم سلوكيات العنف لدى مجتمعات ضحايا الحروب (تعنيف الأطفال والمراهقين) 17
عوامل شخصية..19
خبرات الأخرين 21
عوامل تربوية 24
الصدمات النفسية 26
دورات التنمية البشرية وتطوير الذات 27
ضعف التفكير المنطقي..42
عوامل أخرى للمبالغة 53
الكائنات الحية الضحية او الأضعف جسديا تميل أكثر للمبالغة السلبية..65
لماذا يختار الإنسان المبالغة رغم الآلامها وعواقبها السيئة! ؟..69
أنتجت المبالغة لنا فرقا وأحزابا متشددة وأنظمة ديكتاتورية!! 71
أغرب مبالغة على الإنترنت 75
هدف المبالغة ولماذا باتت مشكلة العصر الحالي..81
الفصل الثاني: عواقب المبالغة وطرق مواجهتها..82
المعتقدات والأفكار والسلوكات والمشاعر المضخمة..83
تستنزف طاقتك بكثرة الأعراض السلبية الظاهرة والغير ظاهرة..87
يمكن للمبالغة خنقك تماما ووضعك في صندوق صغير جدا ومخيف 89
كثرة الإهتمام بالتفاهات والأمور الجانبية على حساب الصورة العامة والأمور المهمة 90
تقول المبالغة: أنا أحافظ على نفسي بنفسي وقد أزداد قوة 92
المبالغة سهلة، عندما تدرك اسبابها 95
تمهيد الطرق للاضطرابات نفسية والسيكوسوماتية 96
دليل عملي بسيط لمواجهة المبالغة..98
المراقبة الذاتية المستمرة أو المراقبة الداخلية المستمرة أو التأمل 101
أنت وذاتك المركبة 106
مبالغة الغرور البشري 122

دليل عملي بسيط لمواجهتها 131
الليلة المظلمة للنفس 140
تقبل الإهانة والمذلة هو مذلة بحد ذاتها! 144
القيم والرذائل 147
التفكير الغير مبالغ فيه... 150
تعلم أن تعطي الحجم الحقيقي للأشياء 153

الفصل الأول

العوامل المسببة للمبالغة ولماذا لدينا القابلية للعمل بها

ماهي المبالغة وكيف نشأت وما هي مظاهرها في عصرنا الحالي؟

المبالغة في العادة هي أنماط فكرية وسلوكية غير واعية وتكون من أجل تلبية احتياجاتنا مثل تعويض نقص ما، أو جلب الانتباه، أو الحصول على منافع مادية، أو من أجل الحب والإثارة، أو من أجل الإقناع. وهذه كلها أساليب من أجل البقاء والنجاة يحركها الخوف من الموت والفناء في الغالب. تُزرع في لا وعينا منذ مراحل الطفولة المبكرة، وكلما نتقدم في السن تظهر بشكل ملائم مع حاجات تلك المرحلة على شكل سلوكات مبالغ فيها.

تتكون المبالغة في المراحل الأولية من حياة الإنسان بسبب ظروف الحياة الصعبة الاقتصادية والاجتماعية، وأيضًا بسبب قلة التحضير للزواج والإنجاب من الناحية العلمية. تكون على الأشكال التالية:

النموذج الاول لم تلبى احتياجاته:

عندما لا تدرك الأم حاجيات الرضيع وتلبيها بالشكل المناسب، أو تنشغل بسبب الظروف الحياتية الأخرى، فقد يصير الرضيع أكثر إزعاجًا بالصراخ والبكاء. وعندما تأتي له الأم وتقدم له حاجاته، يكرر الرضيع الفعل ويجد أن الأم صارت أكثر تلبية عندما يزعجها ويبالغ في البكاء. هنا تبدأ أول فكرة تنشأ في لاوعي الرضيع، وهي أن الأسلوب الطبيعي الذي وُلد به خاطئ. يجب عليه أن يبالغ كي تُلبى حاجياته، هذا هو الأسلوب الصحيح.

عندما يكبر قليلاً ويحاول الحصول على الاهتمام من والديه، بسبب انشغالات الحياة يعطون الأولوية لها لأنها أكثر إلحاحًا. لذلك يجد الطفل أنه لا توجد وسيلة أفضل من إزعاج الوالدين بشتى الطرق للحصول على الاهتمام، مثل تعلم كلمات نابية، تحطيم أغراض المنزل، عدم الرضى بالهدايا المقدمة مهما كانت، التمرد على الأوامر، تقليل الاحترام، الشغب بكثرة، وعدم أكل الطعام ورفضه. كل هذه الأشكال هي مظاهر أولية للمبالغة من أجل نيل احتياجاته الأساسية.

في المرحلة المدرسية، أيضًا قد يصبح طفلاً مشاغبًا ويقاوم الدراسة أو يحاول إثبات نفسه بتحدي المدرسين. على الأرجح سيطور سلوكيات إدمان كثيرة ومتعددة مثل المخدرات بأنواعها، وقد يصير مؤذيًا للمجتمع أيضًا. وقد يكون مصيره إما السجن بسبب قضية ما، أو يصير مفسدًا، أو يؤدي بنفسه إلى التهلكة في شيء طائش.

في المرحلة العملية، يعمل بالاستناد إلى أهوائه الشخصية، لا يتقيد بالقوانين وينتهكها، قد لا يرغب في العمل من الأساس. قد يفتعل شجارات تافهة في بيئة العمل ويزعج زملاءه بشكل طفولي. يضيع الوقت كثيرًا في إنجاز واجباته، ولا يتحمل مسؤولية أفعاله وعواقبها، ويستجدي العطف والمساعدة عندما تتخرب عليه الأمور ولا يجد منفذًا.

النموذج الثاني لبيت احتياجاته أكثر من اللازم:

يجب ألا نغفل في تلبية احتياجات الطفل، أيضًا قد تولد المبالغة في تلبية حجات أكثر الطفل أكثر من اللازم طفلا أكثر اعتمادية وقليل الاستقلالية، وأكثر خضوعًا. فلا يطور مهارات استقلال مثل تناول الطعام أو اللعب بمفرده، ولا يمكنه تحمل تأخير أو عدم تلبية حاجاته، ويصبح كثير التعلق بوالديه.

في المرحلة المدرسية، يصير أكثر اعتمادية على المدرس في واجباته المدرسية، ويصير حملاً ثقيلاً ويلقى صعوبات كبيرة في التأقلم بمفرده. لأنه اعتاد أن تفعل الأم كل شيء مكانه وبأفضل طريقة ممكنة. هذا النموذج إما يصير نرجسيًا إذا وجد من يخدمه مثل والديه ويكمل في اعتماديته على الآخرين في مواجهة واجباته الشخصية، أو يصير تجنبيًا وهاربًا من الواقع. في الغالب يدمن على كافة الأشياء التي تهربه من الواقع، ولا يمكنه تحمل المسؤولية.

في المرحلة العملية، يصير استغلاليًا إن كان من النوع النرجسي وفي منصب يمكنه من التحكم بالآخرين. فيهمل واجباته العملية وينفذ إلا ما يخدمه هو شخصيًا بأقصى وقت ممكن، حتى ولو كان على حساب مصالح مكان وظيفته أو حتى ولو يؤذي الآخرين. وإن كان من النوع التجنبي فلا يمكنه استغلال الناس بما يكفي لأنه تعرض من قبل للرفض. فيصير لا يفعل إلا القليل في عمله، ويطلب من الآخرين المساعدة ويتذلل لهم بكل الطرق لكي يستجدي العطف ومن ثم المساعدة. لكن هذا النوع إذا طلبت منه المساعدة لن يساعدك، لأنه ببساطة تكيف على فكرة أن حاجاته شيء يجب تلبيته فورًا. وإن اتخذته شريكًا في العمل التجاري بينكم، فتأكد بأنه سيسعى لربحه الخاص فقط، ولن تجني شيئًا معه.

النموذج الثالث المعنف:

تعنيف الأبناء قد يكون بسبب المشكلات التي يواجهها الوالدان في العمل، أو لأنهم يعتقدون أن التعنيف أفضل طريقة لجعل الأولاد متخلقين وأكثر احترامًا وطاعة في المستقبل. تخويف الأولاد بالتعنيف يجعل الطفل أكثر تجنبًا للخطر، لذلك ينتهجه بعض الأولياء أيضًا لقمع الطفل والتحكم به أكثر في بعض الأحيان. ولأنه كلما قل التعنيف، زاد انفتاح ومتطلبات الطفل أكثر، وهذا قد يزيد الضغط على الوالدين، لذلك ينتهجون هذه الأساليب. وكذلك بالنسبة للمدرسين ومدراء العمل.

في المرحلة المدرسية، إذا كان قد تعرض الطفل لتعنيف، فقد يكون أكثر ميلًا للعزلة ومقللًا للمشاركة الاجتماعية، ويصير أكثر خجلًا لحماية نفسه من تكرار التعنيف. خاصة إذا كانت المدرسة تستعمل التعنيف لفرض النظام. هذا النموذج المعنّف سيصير أكثر تجنبًا وشكوكية في الآخرين. وفي حالات، قد يتمرد الطفل المعنّف ويحاول تعذيب أو أذية الآخرين، لكن في الغالب يصير أكثر خضوعًا، ممتلئًا بالمخاوف، لا يطالب بحقوقه واحتياجاته.

في المرحلة العملية، يكون النموذج المعنّف في الغالب مختفيًا عن الأنظار، لا يحاول لفت الانتباه، يتقيد بالقوانين ويقوم بعمله أفضل من النموذج المتمرد، أكثر إنتاجية. وقد يصاب بعضهم بالإدمان على العمل، لكن عندما يحتاج مكان العمل إلى القرارات التي تتسم بالشجاعة ومواجهة الآخرين، تجده ضعيفًا، لا يمكنه حل المشكلات الكبيرة ويتجنبها ويتركها تتفاقم. وقد يكون مساعدًا مجتهدًا للآخرين خوفًا من رفض طلباتهم وبالتالي يعنفوه لفظيًا، وهو في الغالب لا يتحمل هذه المشاعر بسبب طفولته. مساعدته هذه أيضًا قد تضر بمستقبل المؤسسة التي يعمل بها لأنه يساعد من منطلق تجنب الصراعات وليس من أجل تطوير مستقبل المؤسسة. وقد يتحجج بأنه يساعد الناس لأنه رجل طيب، وأيضًا لا يطالب بحقوقه واحتياجاته في البيئة العملية، وقد يساعد الآخرين على حساب مصلحته.

الغرض من هذا:

كان الغرض من كل هذا تنبيه القارئ إلى مفهوم المبالغة وكيف تنشأ في عقل الإنسان، وما هي تبعاتها في مختلف الأعمار، وأن عواقبها سلبية على نمو الشخص، وعلى الآخرين، وعلى تحصيله الدراسي، وإنتاجه في العمل. وما المبالغة إلا أسلوب تكيفي للبقاء والنجاة من ظروف الحياة، وجب الوعي بها والتقليل منها.

وأيضًا للتحسيس بمسؤولية تربية الأبناء، وخطورة التربية غير السوية للأبناء، ولتحسيس المدارس أيضًا بضرورة الابتعاد عن التعنيف الجسدي واللفظي، وما له من تبعات خطرة على شخصية التلميذ.

مظاهر المبالغة في عصرنا الحالي

- اشتراك كل الناس في جني المال بأي طريقة الممنوعة والمسموحة بالنسبة للشركات الكبرى والاشخاص الصاعدين، واصبحت اللهفة على المال بشكل جنوني واتهام من يعاكس هذا الفكر بالفاشل او المنافق والكسول.

- غاية العمل الاولى والنهائية في عصرنا هي جمع المال، حتى انهم لا يعلمون ماذا سيفعلون به والمال في الحقيقة ليس غاية بل وسيلة لتحقيق الغاية.

- اهتمام كبير جدا بالمظهر الخارجي حتى عند الرجال حيث ظهرت قصات شعر غريبة لم تكن سابقا.

- اقتناء أكسيسوارت مجوهرات باهظة الثمن، لا تعطي قيمة مضافة سوى انها باهظة الثمن.

- الجري وراء الجنس الأخر بكثرة وتعدد في العلاقات العاطفية.

- الظهور في وسائل التواصل الاجتماعي وبكثرة وبمظاهر فخمة جدا، قد لا تعبر عن واقع صاحبها بتاتا.

- عدم الاهتمام بالأخلاق والقيم العليا بل التركيز فقط على الامور السطحية والمادية.

- تعاطي المخدرات بكثرة.

- قلة الطموح والافعال والإكتفاء بالمظهر الجيد والكلام المعسول.

ومزال الكثير من المظاهر التي سأذكرها لاحقا...

الغرض من هذا:

يجب أن نعي مخاطر والخسائر التي يمكن أن تسببها لك المبالغة، لأن كل الإشهارات والإعلانات تعتمد عليها في إقناعك. لأنها تعلم جيدًا ما هو المحرك الباطني لكل قراراتك. لذلك، إذا تواصلت مع هذا المحرك، ستتجاوب بشكل جيد معها وتنفذ لها ما تريده منك.

بالإضافة إلى توعية الرجال والنساء لمحاولة توسيع أحلامهم والانفتاح على جمال الحياة. وكل هذا الجمال لا يمكن رؤيته إلا إذا كنت شخصًا حرًا، غير مسخرٍ بأنماط فكرية وسلوكية غير واعية تحركك دائمًا نحو أهداف الشركات الكبرى والمؤسسات المسيطرة.

عوامل تاريخية وسياسية

الان سنذكر العوامل التي تعزز المبالغة وتثبتها كالأسلوب الصحيح للبقاء. هنا لا نتكلم عن الحرب المشتعلة لان الوضع خطير جدا وقد تبرر المبالغة في ذلك الوقت بالذات لكن المشكلة هي بعد انتهاء الحرب وتستمر في أوقات السلام.

إن كثرة الحروب وقلة الاستقرار السياسي قد تؤدي الى تضخيم الاخطار. يحدث هذا نتيجة التعرض المستمر للصراعات والاحداث العنيفة الصدمية، لذلك قد يكون تقدير الفرد للأمور والقلق بشأن الاحتمالات المستقبلية كبيرا، حتى في الاوقات التي لا يكون فيها اي خطر حقيقي.

كما يصبح الناس أكثر شكا في بعضهم البعض والسلطات نتيجة الاحداث السابقة، ويصبح الناس أكثر صعوبة في قبول المعلومات الجديدة أو الثقة في أي شيء، لأن الثقة زمن الحرب قد تعرض الشخص للقتل. وأيضاً، هذا يجعل الناس أكثر انسحاباً من المجتمع، وأيضاً الصراع المستمر يجعل الناس لا يسترجعون الأحداث بشكل دقيق وموضوعي، بل يتذكرون الأمر بشكل خطر ومبالغ فيه.

هذه الظروف تحفز غريزة البقاء بشكل كبير، وتجعل الإنسان أنانياً بشدة ومحترزاً طول الوقت، قلقاً من المستقبل، حتى وإن كانت الأوضاع أكثر استقرارًا، ولكن ستجده دائماً مبالغ في الاحتياطات أو مبالغاً في اشباع رغباته.

إذن، الأحداث الخطرة والمهددة تصنع لنا إنساناً يبالغ بشدة حتى في السلام!

كذلك، بالنسبة للنظام الاقتصادي المبني على التنافس وقلة المناصب وصعوبات البيروقراطية، كل هذا يولد الممارسات غير الأخلاقية في بيئة العمل، من وساطة ورشوة واحتكار للمناصب، خوفاً من البطالة وطمعاً في المزيد من الأمان المالي.

حيث ان الفكرة العامة في انتهاج المبالغة في هذه البيئات كنوع من الإحتراز من المواقف العشوائية والشاذة الكثيرة، كأسلوب وقائي من تقلبات البيئة وانعدام النظام او وجود نظام عشوائي غير ملتزم بواجباته.

ويخلص كل ما سبق تحت اسم سلوكيات الحماية، فهذه الحماية هي ليست من ظروف الوضع الحالي الا ان اللاوعي الجمعي قد تعلم ان أنجع اسلوب للنجاح او البقاء هو المبالغة في تجنب الخسائر والمبالغة في اخذ الارباح، هي نفسها عقلية المليونيرات وأغنياء الان هذا الأسلوب الأناني قد يفيد مجموعة ما لكن لن يفيد كل الناس ولن يصنع اي تعاون

او تناغم اجتماعي، لأنه يحول المجتمع الى افراد منفصلة ولا تفكر الا في نفسها انها لعبة البقاء يا سادة انها نفس حياة الحيوانات مجردة تماما من اي رقي إنساني، حياة الناجح فيها تمثل الحيوان المفترس والفاشل فيها الحيوان الأليف فيأكل الحيوان المفترس بسبب جشعه وغبائه طعام الحيوان الاليف الذي لم يحظى بالظروف مناسبة، او ان لديه مبادئ سامية او يسعى من اجل تحقيق مصلحة عامة حيث ان سلوك الحيوان المفترس الجشع صار في زمننا هذا يسمى ذكاء وانضباطا وطموحا ونشاطا اما سلوك الحيوان الاليف فهو غباء وضعف وخوف وكسل، لكن إن بقيت الامور هكذا فستنقرض الحيوانات الاليفة لرفضها الجشع والأنانية او تقبل بهذه الرذائل من اجل البقاء لحماية نفسها وستؤكل الحيوانات المفترسة لحوم بعضها البعض.

تعلم سلوكيات العنف لدى مجتمعات ضحايا الحروب (تعنيف الأطفال والمراهقين)

مع انقضاء الحرب لا يعني أبدا توقف العنف بل يمكن تبني الأسلوب العنيف كوسيلة للعيش، مما يؤدي الى تفشي المبالغة بين ابناء المجتمع الواحد وقد يكون هذا العنف على الاشكال التالية:

يعزز العنف كوسيلة للبقاء مثلما وجد بعض الناس ان العنف يمكن ان ينقضهم من ظروف الحرب ينتهجونه ايضا في حالة السلام، وايضا قد يعاني الافراد من الصدمات النفسية التي تجعلهم يطورون سلوكات عنيفة، وقد يبقى الغل بين الناس التي كانت خائنة اثناء الحروب مما تبقى الصراعات بين الناس وتزداد الإنقسامات، ومن الممكن ان تتفشى ظاهرة الجريمة بسبب تدهور الأوضاع الاقتصادية، مما يميل الناس الى استخدام العنف لتحقيق المكاسب الشخصية وفرض السيطرة.

هذه نبذة قصيرة عن السلوكيات التي تطور داخل مجتمعات ضحايا الحروب وكان هذا مقدمة لما قد سيعانيه الاطفال والمراهقين لتطوير المبالغة في حياتهم كأسلوب لحمايتهم من مجتمعهم السام.

يمكن ان يتعرض الاطفال والمراهقون الى العنف الاسري على شكل عقاب جسدي او الاهمال او سوء المعاملة العاطفية بسبب تعرض الوالدين او اباء الوالدين للحروب، فبالتالي يورث هذا الاسلوب كما ذكرت في الاول كأسلوب صحيح للتربية اما بالنسبة للمدرسة فنفس الفكرة بما ان المدرسين والمدراء قد تعرضوا او تعرض اباءهم للحروب من قبل، لذلك على الاغلب سيستعملون التعنيف كالعقاب الجسدي والتجريح اللفظي لقمع التلاميذ والسيطرة عليهم انها نفس اساليب المستعمرين!!

بما ان الطفل او المراهق لا يملك القوة والنضج الكافي للرد عليهم، سيطور اساليب مبالغ فيها للإنضباط او يرفض والديه ومعلميه ويتمرد ويذهب للإنحراف المهم سيبالغ في كلا الطريقين، إما يصير متمرد ضد المجتمع رجل عصابة للأن المجتمع الذي يفترض ان يجد به القبول والإنتماء وتلبية حجاته والحب والإحترام لا يجد فيه الا اساليب العدو او المستعمر، فسيتحول الى رجل عصابة هو قد لا يعي ذلك لكنه يصبح رجل عصابة بمعنى الثوري ضد المستعمر و دليل على ما اقوله راقب شعارتهم وكلماتهم ومشاعرهم انهم يشعرون بأنهم تحت الاستعمار وتحت الظلم الذي يستوجب التمرد عليه واخذ حقوقهم بالقوة، لان مجتمعهم ينتهج نفس الاساليب الاستعمارية لذلك تجد المراهقين والاطفال يكبتون مشاعرهم حتى اللحظة المناسبة ثم يتمردون ويظهرون حقيقتهم لان اظهارها في عمر مبكر يعرضهم للعقوبات الجسدية واللفظية.

الغرض من هذا:

توضيح كيف ترث مجتمعات ضحايا الحروب اساليب المستعمر وتراها ناجعة، مما تنتج ابناء ثورين يبالغون في التمرد ومعاكسة الوالدين والقوانين والتميز بشكل مفرط او يبالغون في الخضوع وتطبيق اوامر دون اي نزعة للتعبير عن الذات او التميز الأصيل.

عوامل شخصية

- قد تميل الشخصيات العاطفية الى تضخيم الامور، وادراكها بغير حجمها بسبب تركيزها على مشاعرها دون تركيز على المواجهة والتطبيق العملي.

- قد تميل الشخصيات المنطقية بفضل قدرتها على تحليل الامور، وفهمها بشكل صحيح الى إدراك الامور في حجمها الطبيعي فهي اقل عرضة للإصابة بالمبالغة.

- قد تميل الشخصيات التي تتمتع بقدر من الإنفتاح على التجارب، اقل عرضة للإصابة بالمبالغة وأكثر واقعية في تصورها للأمور.

- قد تميل الشخصيات التي تميل للروحانية في تفسيراتها الى تسهيل الامور، بسبب إيمانها بالدعم الالهي او تضخم الامور بشدة والخوف من العقاب الالهي والتقصير في العبادات.

- قد تميل الشخصيات الانطوائية الى تضخيم الامور الاجتماعية أكثر من الشخصيات الاجتماعية بسبب قلة تفاعلها مع الاخرين.

- قد تميل الشخصيات الاعتمادية الى تضخيم الامور بسبب الاعتماد على وجهات نظر الاخرين، خاصة ان كانت وجهات نظر غير صادقة او خبرات سلبية.

- قد تكون الشخصيات البراغماتية (التي تبحث عن المنفعة والفعالية) اقل عرضة للمبالغة، لان المبالغة لا تخدمها ولا تنفعها وتكثر من الخسائر.

- قد تكون الشخصيات ذوي المخيلة الواسعة أكثر عرضة للمبالغة، بسبب تخيلها للأشياء لا توجد في الواقع وتخلطها مع الواقع وبالتالي رؤية محرفة للواقع.

- قد تكون الشخصيات المرنة اقل عرضة للمبالغة بسبب تكيفها السريع والمناسب مع مختلف المواقف، أما الشخصيات الحازمة فقد تكون أكثر عرضة للمبالغة بسبب احتياجهم للسيطرة على المواقف كي يكونوا أكثر راحة وتكيفا.

- قد تكون الشخصيات الاكثر احتفاظا بذكريات وخاصة السلبيات، أكثر عرضة للتفكير المبالغ فيه وخاصة من يعتمد على الخبرات السابقة في بناء قراراته.

- قد تكون الشخصيات الطموحة والتي تخطط كثيرا للمستقبل تعاني أكثر من التفكير المبالغ فيه، خاصة ان كانت الظروف غير ملائمة ولا تسمح بنجاح الخطط بسهولة وخاصة ان تعرضوا للفشل كثيرا في الماضي.

- قد تكون الشخصيات التي تحمل توجهات جنسية غير معتادة تعاني من التفكير المبالغ فيه، خاصة ان تم رفضها في السابق.

- قد تكون الشخصيات المسيطرة والتي تتمتع بقدرات ادارة فطرية كبيرة لا تعاني من التفكير المبالغ فيه بسبب امكانيتها في التحكم بالأمور بفعالية، عكس الشخصيات الخاضعة او التي تسير مع التيار فقد تبالغ في تضخيم مواقف الحياة خاصة وان لم تتمكن من التأقلم سابقا مع ظروف الحياة.

- قد تكون الشخصيات الاكثر تعبيرا عن مشاعرها وافكارها اقل تعرضا للتفكير المبالغ فيه مقارنة بالشخصيات الكتومة.

- قد تكون شخصيات المزاج الايجابي اقل عرضة للتضخيم الامور من شخصيات المزاج السوداوي بسبب تفكيرهم الإيجابي.

- قد تكون الشخصيات القادرة على ادارة عواطفها بشكل جيد اقل عرضة للمبالغة بسبب عدم خوفها من فقدان السيطرة على مشاعرها.

- قد تكون الشخصيات التي لها مبادئ وحدود في المعاملة أكثر مبالغة عند انتهاكها وانتهاك شخص اخر لهته الحدود، بعكس الشخصيات التي لا تلتزم بأية مبادئ تحكم سلوكاتها فقد تجدها غير مبالية حتى ولو ارتكبت جرائم أخلاقية، وتجد دائما مبررات للأفعالها والمشكلة الاكبر قد تقتنع بهم.

الغرض من هذا:

ان العوامل الشخصية المهيئة والبيئات المحفزة لهذه العوامل قد تحول الشخص الى كتلة من المبالغة والتضخيم، كي يتـأقلم مع ظروف بيئته وفق مميزات وسلبيات شخصيته مع العلم انه لا توجد شخصية ضعيفة بقدر ما توجد بيئات سامة، وغير مقدرة للاختلافات تكون سبب مختلف المشكلات او تساعد شخصيات على حساب اخرى.

يمكن ان تجتمع فيك عدة شخصيات ويمكن تسمية هذه الشخصيات بصفات شخصية حسب السياق والمجال.

خبرات الأخرين

قد ينتهج الكثير من الناس طريقة التعلم من خبرات الآخرين، وهي بالتأكيد شيء إيجابي ونافع ويختصر المسافات والتجارب والوقت. فلا يعقل لكائن يعيش 60، 70 سنة أن يفعل كل شيء بنفسه كي يتعلم! لكن تكمن المشكلة في اتخاذ هذه الطريقة من أجل تخفيف شدة التفكير السلبي أو من أجل اختصار الوقت والمسافات حتى تجد أنك دخلت في متاهات كثيرة تضيع لك الكثير من الوقت، وفي الأخير قد تكون تجارب غير مفيدة أو خاطئة أو لها خصوصية الفرد الذي نشرها ولن تعيشها حتى ولو مررت بنفس المواقف. وهنا كل العوامل التي قد تفسد استفادتك من خبرات الآخرين وتصيبك بمبالغة أكبر:

الحالة الأولى: عندما تستمع إلى خبرات والديك أو من يحبونك بشدة، وخاصة الخبرات الخطرة التي قد تؤدي بك إلى التهلكة أو مشكلات كبيرة. قد يحاول هذا الشخص أن ينقل لك انفعالاته السلبية ظنًا منه أنه هكذا يجنبك من أخطائه، لكن هذا قد يأتي بمفعول عكسي خطر، فقد تستهزئ بخبرته وتكون حقا بتلك الخطورة أو أنه حقا يبالغ أو أن مميزاته الشخصية لا تنفع في تلك المواقف، وبذلك يراها خطرة أو أنه كثير النسيان ويخلط في ذكرياته أو أنه شخص مباهي ودائمًا يبالغ في إظهار مغامراته ليظهر بأنه شخص قوي، أو ببساطة يكذب عليك ليقنعك بتجنب تلك المواقف لخوفه عليك، وبالتالي يعطيك تجربة تخضع لخياله وكيف يتخيل الأمور.

الحالة الثانية: هي نفسها الحالة الأولى، لكن فقط يمر عليها عدد كبير من الناس. بمعنى أن فشل عدد كبير من الناس في شيء ما يجعلهم يحكمون مسبقًا بأن الأمر صعب جدا لأنهم قد فشلوا فيه، وهذا قد لا يؤثر عليك بالضرورة، لكن كثرة سماع نفس المشكلة عند الكثير من الناس قد يجعلك تضخمها وتزيد من خوفك منها.

الحالة الثالثة: قد تكون أنت من تحرف ما تسمعه بسبب اعتقادات سلبية اكتسبتها سابقا، فسماعك في هذه الحالة لأي تجربة يجعل بها مشكلات وصعوبات كبيرة.

الحالة الرابعة: كثرة تركيزك على سماع الخبرات السلبية على حساب الخبرات الإيجابية قد يجعلك تبالغ في تفسير الأمور.

الحالة الخامسة: قد يكون الشخص الذي يشاركك خبراته أو القناة التي تشاهدها كثيرًا لديها توجه معين تريد إقناعك به، وبالتالي أي خبرة تسمعها من هذا المصدر تكون خاضعة لذلك التوجه، أي انعدام الموضوعية في نقل المعلومة إليك.

الحالة السادسة: استماعك إلى أشخاص ذوي قرابة معك أو أصدقاء أو لديكم نفس المعاناة، أي من الأشياء المشتركة مثل الدين أو العرق أو المذهب أو حزب تنتمون إليه. هذا من شأنه أن يجعلك أكثر عاطفية وقبولا لما يشاركه معك، وقد يجعل الراوي أكثر مبالغة إن رآك تتأثر بسهولة.

الحالة السابعة: قد تكون في وضعيات عاطفية غير مستقرة أثناء الاستماع، فتخزن التجربة في دماغك وهي مرتبطة بوضعك العاطفي، مما يحرفها ويخرجها عن سياقها، وبالتالي ستتذكرها بشكل الذي شعرت به أثناء الاستماع.

الحالة الثامنة: قد تكون أنت الراوي للتجربة، لكنها غير سلبية أو مؤلمة بما يكفي، لكن التفاعل والدعم الاجتماعي الذي تحظى به يجعلك تؤكد بأن منظورك للتجربة صحيح وواقعي.

الحالة التاسعة: يمكن أن يكون مجتمعك له توجه سلبي بسبب الخبرات الجمعية السلبية، ويميل لتضخيم الأمور. هذا من شأنه أن يجعلك مثلهم، حيث تظن أن هذا هو الطبيعي، خاصة إن كنت منغلقًا على وجهات النظر الخارجة عن إطار مجتمعك.

الحالة العاشرة: قد يرى الشخص الذي يريد مشاركة خبراته أن التفاعل المنشود لا يأتي إلا بالمبالغة في سرد خبراته، وأن لا أحد يستمتع بالأمور على حقيقتها، فيحرف خبراته ويضخمها، ويجعلها أكثر حماسة وبطولية أو أكثر حزنًا وألمًا في حالة إن أراد نيل التعاطف والدعم.

الحالة الحادية عشر: هذه تجدها عند المؤثرين والخطباء على مختلف مجالاتهم، يميلون لتضخيم الأمور من أجل تحفيز الحشود، ومن أجل دفعها للتحقق لهم غاياتهم، حيث أن الأسلوب الواقعي والمباشر لا يدفع الحشود.

الحالة الثانية عشر: ضعف التفكير النقدي لدى المستمع يجعل الخطيب يبالغ أكثر. فكلما ضعف هذا النوع من التفكير ازدادت مبالغة الخطيب والمستمع في قبول وتصديق ما يسمعه.

الحالة الثالثة عشر: إن انخفاض الوعي لدى الشخص وعدم انتباهه الجيد للأمور وإهماله لبعض أجزاء الخبرة قد يجعله يتأثر كثيرًا بخبرات الآخرين، لأن الأمر يحتاج إلى فطنة كي لا يصير ضحية التأويل الخاطئ للأحداث.

الحالة الرابعة عشر: قلة الخبرة قد تجعلك غير متفطن للخبرات السلبية وتأثيراتها على إدراكك مستقبلاً، وقد لا يمكنك اكتشاف الخبرات المزيفة أو المحرفة للآخرين إن كنت قليل الخبرة.

الحالة الخامسة عشر: قد تكون مصابًا بمشكلات أو اضطرابات نفسية تشوه إدراكك، وبالتالي لن تستقبل الخبرات بحجمها العادي.

لتجنب هذه الحالات، يجب على الفرد أن يكون فطنًا، يتحرى الناس الذين يختارهم كقدوات أو مؤثرين يستمع إليهم. وعليه أن يحاول رؤية مصداقيتهم وغاياتهم من مشاركتهم لخبراتهم مع الناس. فقد يكون في الغالب الهدف الأسمى هو جني المال. المهم تحريكك نحو مصلحة تخدمهم. في هذه الحالة، من الأفضل ألا تختار هؤلاء، لأن كل كلمة تخرج من أفواههم تكون لمصلحتهم هم وليست لمصلحتك أنت، وخاصة إذا ركزوا على الإبهار بدلاً من الواقعية والموضوعية. وفي الغالب يكون هؤلاء الناس رجال سياسة، مدراء، وملاك شركات، رجال أعمال، رجال دين، ومدربين في التنمية البشرية، وكل من يقدم كورسات ودورات. غالبية هؤلاء أشخاص يرون الحياة محصورة إلا في توجهاتهم وكيف يجعلون الناس يعتقدون بها أو يشترون خدماتهم بكل أساليب التلاعب الواعية واللاواعية. لذلك كن فطنًا واسأل: لماذا يشارك هذا الشخص خبراته معي؟ طبعا الإجابة: يريد المال. لكن هل يريد المال على حساب تنوير الناس أم يريد تنوير الناس والحصول على المال؟ في الغالب الإجابة الأولى. لذلك وجب الانتباه وتحصين ذاتك فلا ترى الأمور إلا من خلال الشك والتفكير بموضوعية. وهل حقًا تستفيد أكثر من المحتوى المقدم أم أن صاحب المحتوى هو من يستفيد أكثر؟ هل أشعر بشكل مناسب بعد مشاهدة فيديوهاته أو قراءة مقالاته أم أشعر بمشاعر رافضة ومقاومة للمحتوى؟ هل تكون أفكاري حول المحتوى موافقة أو معارضة مع كثير من التساؤلات والنقد؟

الغرض من هذا الجزء:

توعيتك حول سلبيات التعلم من خبرات الآخرين من أجل اختصار الوقت وتحضير ذاتك لمواجهة تحديات الحياة، لكن هذه الاستراتيجية قد تضيف لك مشكلات أكثر وتجعلك تضخم هذه التحديات أكثر بسبب كل هذا الكم من الكورسات والدورات. فهذا يعطي إيحاءً لعقلك اللاواعي بأن الحياة تحتاج إلى الكثير لعيشها بشكل مناسب. لذلك، إن لم تكن فطناً أكثر لنوايا المؤثرين ومن يدعون أنهم يساعدونك ويسعون لإفادتك، فقد تصير ضحية لجشع هؤلاء من أجل نيل المزيد من المال. لا تنسى عيش الحياة ما دمت جزءاً منها.

عوامل تربوية

أفضل نصيحة تربوية: إن رأيت أنك شخص تبالغ كثيرًا أو لديك أي مشكلات أخرى، حاول أن لا تنقلها إلى أبنائك.

على المجتمع الإنساني أن يدرك هذه الحقيقة قبل فوات الأوان. إن كنت أبا أو كنت أما، فالحذر والحذر أن تجعلوا أولادكم صورة طبق الأصل عنكم. هذه هي الطامة الأولى. أما الطامة الثانية، ففي الغالب لديكم عيوب ومخاوف كثيرة وستنقلونها لأولادكم، ظنًا بوعي أو بغير وعي منكم أن هذا سيجعلهم أشخاصًا جيدين. وهذا ما يزيد أعباء الأبناء في حياتهم، حيث إنهم سيضطرون للمواجهة أعبائكم التي لو تركتموهم قليلاً، لن يعيشوها طوال حياتهم. وهنا سنظهر بعض الحالات:

الحالة الأولى :القلق الزائد بشأن سلامة الأبناء، بسبب الحالات الكثيرة لموت أطفال أو إصاباتهم إصابات بليغة بسبب عدم نضجهم العقلي، طور الوالدان هذه المشكلة التي قد تجعل الطفل طول حياته خائفًا من الحياة، مبالغًا في كل كبيرة وصغيرة. وهذا ما يقلل من فرصه في الحياة، أو يجعله أكثر طيشًا لأنه أخيرًا وجد كيف يثير اهتمام والديه. وهذه أساليب تنمو معه، فدائمًا ما يفعل الكوارث لكي يخاف عليه والداه ويهتمان به.

الحالة الثانية :القلق الزائد بسبب التجارب السابقة، هنا قد يميل الوالدان إلى تجنب بعض المواقف إذا أمكن. وإذا سقط فيها الطفل، يصبح الوالدان أكثر حرصًا على الحد من إيقاف حدوث هذا السلوك. مثلاً، للوالد تجارب سلبية مع فعل السرقة، وقد وقع ابنه في هذه المشكلة داخل المدرسة. فقد يضطر الوالد إلى استعمال أساليب متطرفة للضغط على الابن كي لا يكرر الفعل، مما ينعكس على سلوك الطفل بالمستقبل بالتشدد وقمع نفسه أكثر من اللازم، والشعور بأن الأمر فضيحة كبيرة، أو يزيد من فعل هذا السلوك ويزداد تمرده أكثر فأكثر.

الحالة الثالثة :القلق بشأن التأثير الخارجي، وهذا قد خرب العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، طبعًا بسبب كثرة المشكلات التي توجد خارج المنزل من عنف واغتصاب وتعاطي المخدرات وكافة الآفات الاجتماعية، وانشغال الوالدين عن أبنائهم بسبب العمل وضرورات الحياة المعاصرة. فهذا كله من شأنه أن يجعل الوالدين يبالغان في عزل أولادهم عن أقرانهم. وهذا من شأنه أن يضعف العلاقات الاجتماعية للأبناء مستقبلاً، وقد ينبذهم المجتمع ولا يتقبلهم. وهذا ما يجعلهم يجدون صعوبات كثيرة في حياتهم الدراسية والعملية.

الحالة الرابعة :المفاضلة بين الأبناء، قد يجعل تفضيل الوالدين لأحد الأبناء اختيار الأبناء للطريقتين من أجل نيل الاهتمام: إما ينتقمون ويحاربون الآخر المفضل، أو يصيرون أكثر مبالغة في إثبات ذواتهم. وهذان الأسلوبان سيستمران في الكبر، وتصير المبالغة في العمل أو في التميز، أو المبالغة في الغيرة من الآخرين ومحاولة إعاقتهم بكل الطرق.

الكثير من أنواع القلق والمبالغة لدى الآباء لها أسباب متعددة، سنذكرها بسرعة كالآتي:

القلق بشأن الأمان العاطفي والمالي والتعليمي والمستقبل الوظيفي، والسلامة على الإنترنت، والقلق على هويتهم الثقافية أو الدينية، القلق بشأن الاستقلالية واكتساب المسؤولية. كل هذه المخاوف المبالغ فيها لها أسبابها من تدهور المجتمعات الحديثة في كل الجوانب الأخلاقية والمالية والعلمية. (يجب تثقيف الوالدين بطرق التربية الصحيحة). يكفينا فكرة بسيطة لمعالجة كل هذه المشاكل: في مجتمع الحيوانات، المربي الجيد الذي يوفر كل شيء بطريقة مريحة ومناسبة لحيواناته، لن تجد أبدًا عند هذه الحيوانات مخاوف بشأن معيشة أبنائهم. وكذلك نفس الشيء بالنسبة للمجتمع الإنساني.

ولن أقول للوالدين أن يتوقفوا عن هذه المخاوف في ظل هذه الظروف غير المراعية، لكن حاولوا على الأقل إخفاءها وإبعادها عن أولادكم كي لا يتأثروا بها وتكون العواقب وخيمة. لأن كثرة الخوف أو المبالغة في أي شيء قد تأتي بنتائج عكسية بالغة السوء.

الغاية من هذا الكتاب لن ولم تكن أبدًا جعل أي أحد يشعر بالذنب أو أنه كان سببًا في معاناة شخص آخر، لأن لكل شخص أسبابه طبعًا مادام يحب الآخرين ويريد لهم ما يريد لنفسه.

الصدمات النفسية

عندما نقول الصدمات النفسية، نقصد بها الأحداث التي تكون غير متوافقة مع توقعات الفرد، وبالتالي تكون مفاجئة له. وهي عبارة عن جروح الماضي أو جروح السنوات الأولى من الحياة، لأن كل الصدمات ما هي إلا انعكاس وإظهار لها. لذلك، تجد بعض الصدمات العجيبة التي يراها الكثير من الناس كمواقف عادية، لكنها تصدم بعض الناس وتجعلهم يبالغون في الكثير من مواقف الحياة. وسنذكر عواقبها كالتالي:

الحالة الأولى :زيادة حساسية الفرد للمواقف. اخترت كلمة المواقف وليس المخاطر أو التهديدات، لأن الشخص المصاب بالصدمات النفسية قد يصبح يعمم الأمور، وقد يستشعر المخاطر والتهديدات في مواقف مريحة. وهذا لأن جروحه كانت مبكرة قبل النضج العقلي والنضج العاطفي لهذا الفرد.

الحالة الثانية :يصبح أكثر انتباهًا وتركيزًا على المخاطر والتهديدات المحتملة، مما يزيد من شدة القلق والتوتر حيال الأحداث اليومية، لمحاولة تجنب الألم المصاحب للصدمات.

الحالة الثالثة :قد لا تتوقف التوقعات المستقبلية السلبية المستمرة، ويصبح الفرد متشائمًا في غالب أوقاته، خاصة التي تشبه نفس ظروف صدماته. وتكون غاية هذه التوقعات الوقاية من أي صدمة محتملة، لكن المشكلة أنها تشوه إدراك الفرد وتجعله يشعر بمشاعر القلق والتوتر كثيرًا.

الحالة الرابعة :قد تتحول الصدمات إلى اضطراب كرب ما بعد الصدمة، وأعراضه وخيمة على إدراك الإنسان. من الأفضل الحصول على العلاج النفسي بسرعة لإيقاف أعراضه.

هنالك قاعدة جوهرية في العلاج النفسي وهي: كلما ازدادت شدة أعراضك وإعاقتها لمستوى أدائك واستمتاعك بالحياة، اذهب فورًا واطلب العلاج النفسي.

إن الصدمات النفسية تصيبك بالمبالغة والتضخيم، مما يجعل حياتك العادية جحيمًا لا يطاق. وفي عصرنا الحالي، مع كثرة الضغوطات السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ازدادت المواقف التي يمكنها أن تفاجئ الإنسان بالسلب؛ من حوادث عنف جسدي ولفظي، وخيانات بين الأزواج والأقارب والأحباء، وحالات الظلم لدى المسؤولين على أتباعهم في العمل، وقلة الأمن، وكثرة انتشار المخدرات بأنواعها والعصابات، وانشغال الوالدين طوال الوقت بظروف الحياة وللتأمين الموارد المالية. كل هذه الأسباب تضاعف من ضحايا الصدمات النفسية.

دورات التنمية البشرية وتطوير الذات

إلهام الناس وتنويرهم أصعب مهمة، حيث إنها مهمة الرسل. لذلك، لا أريد أن يتم جعلها في دورات أو كورسات، سلبياتها أكثر من فوائدها، وبمبالغ كبيرة نوعًا ما. لم تكن مهمة الرسل الأساسية تنوير الناس من أجل مبلغ مالي إزاء هذا العمل كما يحدث الآن، بل كانت لهم أعمال إنتاجية أخرى تفيد اقتصاد المجتمع. لأن تنوير الناس الحقيقي يجب أن يرتبط بالمصداقية، وهدف المصداقية ليس جمع المال بل تحري الحقيقة، ثم القيام بالعمل لكي يفيد المتلقين. أما إذا كانت النية هي جمع المال، فستجد الشخص يرمي عليك عدة فيديوهات، كلها لمجالات صعبة ومعقدة، والعمل عليها يأخذ حياة الإنسان كلها، وقد لا يجتازها أبدًا. لكي تضعها في فيديو أو كورس وتدعي أنه سيستفيد استفادة كبيرة، لا يمكن للخداع أن يأتي بالحقيقة والفائدة.

أكبر هوة في التنمية البشرية قد يكون كل الكورس نظريًا ومجرد كلام، لكن نجاحه يعتمد كليًا على مدى تطبيق ذلك الكلام عمليًا!

إن كنت شخصًا ذكيًا وفطنًا في أسلوب تواصلك وتعبيرك، وتعرف جيدًا كيف تتعامل مع النظريات والتصورات العقلية غير المحسوسة، وتتوفر على الأمان العاطفي، وتحب أن تكون مرتاحًا في حياتك ومستقلاً وسيد قرارك، فلن تفكر أبدًا في أن تصبح مهندسًا أو عسكريًا، ولن تدخل نفسك في أي عمل يأخذ وقتك أو يسبب الضغوطات، وقد يهمش قدراتك العقلية الفريدة، ولن يعطيك المال الكافي فوق هذا، ولا المكانة الاجتماعية، وإن أعطاها لك سيؤخذ منك الكثير، وخاصة صحتك النفسية والجسدية. وتبقى طول حياتك تعمل بجهدك لنيل المال، ولن يعمل المال من أجلك وأنت جالس. لذلك، أنت ذكي وتعلم مسبقًا أن هنالك الكثيرين سيضحون بحياتهم من أجل تلك المهن. لذلك، لماذا تذهب معهم حيث المنافسة الشديدة واحتمالات الفشل أو حدوث أي أمر سلبي عالية؟ لذلك، ستختار مجالاً يمكنه الدخول والتأثير على كل المجالات، وبالتالي يمنحك الحرية الكافية لفعل ما تبرع به أنت وقليل من الناس فقط، لأن غالبية الناس لا تفلح في الجانب النظري وتكتفي بالجانب الملموس والمحسوس. إذن، مرحبًا بكم في دورات التنمية البشرية وكيف تصبح خارقًا في عدة خطوات.

التنمية البشرية وتطوير الذات هي أكبر مضيعة للوقت وجدت على الإطلاق منذ وجود الإنسان الأول، ولا أعتقد بوجود مضيعة وقت مثلها. فهي لا تفيد، والطامة الكبرى أن كل من يعلمونها ويتعلمونها مصابون بالمبالغة والكثير من الهلوسات الإدراكية، ويرتكبون عدة أخطاء في مشاركة ما يسمونه علمًا. العلم هو كل ما يخضع للتجربة

والقياس، وليس الإسقاطات والتصورات الذاتية والخيال بدون تجريب علمي له ضوابط للقبول صحة نتائج التجربة. ولنبدأ في إيجابيات وسلبيات دورات التنمية البشرية.

اولا الايجابيات:

من الممكن للدورات التنمية البشرية أن تطور بعض المهارات الشخصية، كإدارة الوقت، أو القيادة، أو الخطابة، ومواجهة الجمهور، وحل المشكلات، ومواجهة تحديات الحياة بكفاءة. كما يمكن أن تزيد وعي الإنسان وفهمه لذاته، وتعطي أيضًا الإلهام والتحفيز أكثر في الحياة. لكن كل هذا يجب أن يكون مصحوبًا بالتطبيقات العملية والمواجهة الواقعية لكي تستفيد حقًا.

ثانيا السلبيات:

- قد تكون بعض الدورات مكلفة وتؤخذ وقتًا طويلًا وتحتاج للسفر في بعض الحالات.
- قد يكون المحتوى نظريًا فاقدًا للتطبيق العملي، مما يؤدي إلى عدم الاستفادة التامة من المفاهيم المكتسبة. وهذا المشكل شائع جدًا، حيث إن غالبية كلام المدرب قد يكون نظريًا أو حتى شرحًا للجوانب العملية دون تطبيق، وعدم حرصه على مساعدة التلاميذ على التطبيق الذي هو الغاية الأساسية من حضورهم وجهًا لوجه مع المعلم.
- قد يكون المحتوى موضوعًا على الإنترنت على شكل فيديوهات، وهكذا لن يستفيد التلاميذ عمليًا، وتبقى عندهم الكثير من التساؤلات والمشكلات التي لا تحل إلا باللقاء المباشر، وبالتالي لا استفادة في المطلق.
- تركيز المعلم على الأمور العامة مع إهمال خصوصيات وتفاصيل الموضوع وتبعاته. مثلًا، تريد تعليم الآخرين عن طرق جمع المال، وتركز في كورسك على وصف هذه الطرق وشرح مبادئها الأساسية، رغم أن الأمر قد يبدو كافيًا. لكن بعد ذهاب التلميذ واختيار أحد الطرق الذي يظن أنه يفهمها جيدًا، يجد أن هناك الكثير من الحالات التي ستصادفه داخل تلك الطريقة لم تُذكر في الكورس، فلا يعرف كيف يتجاوب معها باستعمال تلك الطريقة، وبالتالي يدرك أنه لم يستفد شيئًا.
- قد ينحاز المعلم إلى توجه معين ويرفض التوجهات الأخرى بشكل مباشر أو غير مباشر. مثلًا، يرى أن التفاؤل هو أفضل طريقة للعيش، وبالتالي تجده في دوراته يرفض الآراء الواقعية والحقيقية ويصفها بالتشاؤم. فمثلًا، يقول لك خاطر، إذا لم تخاطر فلن تحقق النجاح. لكن عندما تقول له إن غالبية المخاطرين لا ينجحون عندما ترى للواقع، يقول لك أنت متشائم رغم أنك ذكرت ما تراه وما تسمعه بحواسك.

- قد يخوض المعلم في موضوع معقد ولا يستطيع عليه إلا قلة من البشر بسبب توفرهم على المواهب والظروف المناسبة بشكل سطحي وسريع، مما يجعل الدورة بدون قيمة حقيقية.

- عدم اشتراط مستوى ومتطلبات معينة للانضمام للدورة، رغم أن الدورة تتطلب مستوى معينًا كي تكون الاستفادة حقيقية.

- قد يكون أسلوب المعلم مجرد تلقين وتعليم مباشر بدون حتى شرح للغرض من تلك المعلومات بالضبط، وكيف توصل لها، وكيف يجب استعمالها، وهل تفشل هذه المعلومات، وما هي حالات فشلها. بهذا، يحفز المعلم التفكير النقدي لدى التلاميذ وكيف للمعلم أن ينقد أفكاره ويجد مكامن العيب فيها ومتى تصير غير صالحة. كل هذا يجعل التلاميذ أقوياء ذهنيًا ومنفتحين على مختلف الوضعيات.

- تقديم المحتوى بشكل مبالغ في السهولة أو الصعوبة، مما قد لا يفهم الموضوع بشكل مناسب، وتكون التوقعات التي يبديها التلاميذ غير واقعية أو مناسبة.

- التركيز على تقنيات تسويق الدورة وجذب التلاميذ على حساب تقديم محتوى حقيقي ومفيد يجذب التلاميذ لفائدته.

- تقديم وعود زائفة وتحولات كبيرة وسريعة لدى من يشترك في الدورة، وما أكثرها في عصرنا.

- فقدان التحفيز بعد نهاية الدورة، مما يؤدي إلى الفشل في تطبيق استراتيجيات الدورة، لأنها قد تحتاج وقتًا طويلًا لتحقيق غايتها.

- قد لا يتحفز التلاميذ للمشاركة في نشاطات الدورة، مما ينقص من استفادتهم.

- كثرة الدورات قد تؤدي إلى تشويش في اختيار الدورة المناسبة، كما أنك تحتاج للاشتراك في الدورة وتجريبها كي تعرف إن كانت مناسبة أم لا.

- بعض المدربين لا يتيحون فرصًا للتواصل وطلب المساعدة المناسبة من المتدربين، كي يفهموا الأمور بطريقتهم ويطبقونها كما يعرفون.

- قد تتعارض المعرفة المقدمة في الدورة مع معتقدات ومبادئ الشخص، أو حتى مع قيمه، مما يجعله لا يستفيد إطلاقًا، كما يمكن ألا يقتنع بالمحتوى من الأساس.

- التركيز على جوانب وإهمال الجوانب الأخرى، فمثلاً يركز على تثقيفك وتوسيع إدراكك، لكنه لا يربط بين هذا الإدراك وكيفية تطبيق هذه الثقافة والمعلومات على أرض الواقع، مما يخرجك بدون أي استفادة.

- التركيز على كمية معلومات كبيرة، لكن بشكل عام، والقفز من موضوع لموضوع دون التعمق الكافي في كل موضوع قبل القفز للآخر.

- عدم التخصيص الفردي، حيث قد يعامل المعلم التلاميذ كأنهم تلميذ واحد بنفس المشكلات، ويولي اهتمامه للجماعة على حساب الفرد، وهذا قد لا يفيد حتى الجماعة، خاصة أن أي اجتماع بشري لا يخلو من الخجل وعدم الاعتراف بعيوب ونقائص الذات، فستعمل الجماعة

أو الأفراد على مواكبة المعلم وإخفاء نقائصها، خوفًا من أن تظهر بشكل مثير للشفقة في نظر بعضهم وفي نظر المعلم كي لا يحبط بالمستوى الحقيقي للتلاميذ.

- تأثير العوامل الخارجية، فقد يكون الشخص غير جاهز للاجتياز الدورة بسبب ظروفه الخاصة، مما يجعله لا يستفيد حتى من أفضل الدورات، أو أن له خصوصيات واحتياجات يجب أن تلبى كي يستفيد.

- في عصرنا الحالي الذي يتسم بالسرعة والتقلبات الكثيرة، والذي يتطلب منك تركيزًا متعددًا كي تكون مسيطرًا على حياتك، هذا يجعلك لا تثابر على تطبيق ما تعلمته من الدورة، خاصة إن كان كثيرًا ولا يراعي واقعك وطاقتك.

- الافتقار إلى برامج التقييم والتحديد الحقيقي لمستوى فائدة التلاميذ من الدورة، فلا يعلم المعلم بدرجة الفائدة وبالتالي لن يغير من أساليبه ولا يحسنها، وكذلك التلميذ لن يعرفوا ماذا تحسن بهم، وبالتالي لن يعرفوا ما يجب عليهم القيام به.

- عدم وجود خطوات واضحة وهيكلة للتطبيق العملي خطوة بخطوة، وتقييم التحسن يكون حسب درجة إتقانها.

- نقص المتابعة او لا وجود للمتابعة بعد نهاية الدورة مما قد تضمر مهارات الدورة او يتركها المتابعين بسبب انتهاء التحفيز، او تصادفهم بعض الحالات التي لم يواجهوها في الدورة ولا يجدون الحل لها ويتوقفون بسبب عدم تجاوب المعلم بعد انتهاء الدورة.

طرق التخفيف من هذه المشاكل:

إذا كنت في حاجة للمال أو في ضائقة مالية، أو تطمح للاشتراك في أشياء غالية الثمن، لا تعمل في مساعدة الناس، لأنك في الغالب ستستعمل كل الأسباب التي توفر لك أكبر قدر ممكن من المال على حساب المحتوى وعلى إخلاصك في مساعدة الناس. من الأفضل أن تعمل مشروعًا آخر أو تدخل وظيفة توفر لك المال الكافي الذي لا يجعلك متلهفًا إلى جانب مساعدة الناس. فعلى مر التاريخ، مهمة تنوير الناس قام بها الأنبياء وكل المعلمين الروحيين العظماء في مختلف الحضارات. كانوا لا يأخذون أجرًا عليها ولا حتى يسألون أجرًا عليها كي لا تلوث قيمهم السامية بدناءة الماديات المنحطة، ولا تنقص مصداقيتهم في أعين الناس. كانوا يواظبون على أعمال أخرى مثل التجارة ورعي الغنم والمهن الحرفية والصناعية إلى جانب تنوير الناس.

ثالثا تأثير اخطاء مدرب التنمية البشرية على المتابعين:

- قد يكون المدرب ناقصًا للخبرة والمعرفة الكافية، حيث أني لاحظت بعض المدربين الذين وُلدوا أغنياء وفي بيئات متطورة، ويظنون أنهم خبراء في المعاناة البشرية، وفوق ذلك يتهمون الناس بلعب دور الضحية.

- صغر السن، حيث أنه في عصرنا الحالي كثرت ظاهرة خروج مدربين في العشرينات يدعون أنهم خبراء بالحياة. أعتقد أن هذا لا يستحق أن أوضح سلبياته، ومع هذا يمكن أن يفيد المدرب الصغير في تجديد والتنويه لرؤى جديدة أغفلها السابقون، ويمكن أن يكون له تواصل جيد مع الفئات الشبابية.
- استعمال أسلوب التوجيه السلبي، يمكن للمعلم أن يحاول إشعار التلاميذ بالذنب من خلال رميهم بدور الضحية كلما وجدوا مبررات واقعية تعيق وتبطئ من تقدمهم في الحياة، وخاصة في تطبيق الكورس، خوفًا من نقص مبيعاته، وبالتالي يدخلهم دوامات من الذنب والشك وفقدان الثقة بالنفس.
- التوجه السلطوي، قد يميل المدرب إلى الدكتاتورية في فرض آرائه وتوجهاته كأن ليس بها أي نقص وصالحة لكل زمان ومكان، فلن تجده ينقد أفكاره نهائيًا، وهذا أسلوب ليس بعلمي وغير تطوري ويبين خوفًا واضحًا من المعلم على صورته الشخصية ونقص أمواله إن أخطأ في محتواه.
- ضعف في الاحتواء وفهم الاحتياجات الشعورية للتلاميذ، هذا أمر صعب جدًا توفيره، خاصة عند المدرب الصغير وضعيف الخبرة أو عاش خبرات سهلة في حياته، وهذا ما يجعل التلاميذ يتقدمون ببطء.
- قلة الاعتراف والاحترام للمدرب الصغير أو الذي لم يعايش ظروف يقدرها المشاركون. فمثلاً، الأفراد المعايشون للحروب أو للأزمات الاقتصادية والاجتماعية وضحايا الفقر والبطالة لمدة طويلة، حيث ولدوا وهم فقراء، لا يمكنهم أن يحترموا خبرات مدرب عاش الغنى وتيسرت له الظروف معظم حياته.
- قد يكون المدرب ضعيف الإلهام أو التحفيز أو مبالغًا في ذلك، فكلا الحالتين تأتي بنتيجة عكسية. فكثرة الإلهام والتحفيز تأتي بالإحباط عند الاصطدام بصعوبات الواقع، وخاصة عند فشل التلميذ في التطبيق.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي على حساب جودة المحتوى، وهذا يحدث كثيرًا.
- التركيز الزائد على نجاحات المدرب وتضخيمها.

مثل أن استطاع المدرب الزواج فسيصير زواجه مقدسًا، الأمر يصعب شرحه من كثرة ابتذاله، فسيجعل علاقته مرجعًا في العلاقات، وسيجد دائمًا المميز في تعاملاته ويرجعها

مرجعيات مبهرة، رغم أن الكثير من الناس يمكنهم إنجاز ما أنجزه هذا المدرب فقط لا يسلطون الضوء على حياتهم الخاصة.

كثير من المدربين يقفزون من فكرة إلى أخرى بسرعة دون الإحاطة بالفكرة بالشكل الذي يحتاجه غالبية الناس. فمثلاً، الإنسان العادي، وهو الأكثرية، يحتاج لعدة أمثلة وخبرات كي يدرك المعنى من الفكرة.

التركيز الزائد على النقد والتوبيخ بدلاً من التشجيع والدعم. في هذه النقطة بالذات تجد المدرب يخفي نفاذ صبره وحكمه السلبي على متدربيه، حيث يمكنه أن ينقد بشكل سيئ جدًا لكن دون أن يثير انتباه المتدربين. فمثلاً، يعيد هذه الجمل في فيديوهاته أو دوراته: "من يريد الحقيقة سيصل لها"، "لا مكان للكسل في هذا المجال"، "إن أصحاب هذه العقلية لن ينجحوا أبدًا". فكل هذه الانتقادات غير مباشرة وغير مشخصنة، لكنها تشعر المتابع بأن فيه مشكلة، وخاصة أن معظم المدربين لا يحاولون فهم الأسباب وراء كسل هذا الشخص. لذلك سيزيد من تقليل تقدير الذات عند هذا الشخص، وهذا لا يدفعه إطلاقًا لتغيير حاله، بل هكذا تحطمه أكثر وأكثر. أما النوع الثاني من المدربين فيركزون على التشجيع والدعم بحيث يهملون أي تنبيه حول الصعوبات أو ظروف الواقع الممكنة الحدوث. بالإضافة إلى أن التشجيع بدون خطوات عملية صحيحة قد يحطم التلميذ أكثر من نقده.

سيطرة المدرب على غالبية الوقت لنفسه، وابقاء وقت صغير جدا للمشاركين لطرح تساؤلاتهم، وبالتالي هنا سيشعر المشاركين بالضغط او يحبطون لقلة الوقت وهكذا لا يمكنهم تسليط الضوء على ما يريدون التنويه له وبالتالي ضعف كبير في التفاعل.

طرق التخفيف من هذه المشاكل:

انتبه لهذه المظاهر وحاول تجنبها، وان كنت صغيرا في السن فمن المستحسن ان تحضر نفسك جيدا، وتحاول ان تكون أكثر انفتاحا او ان تبتعد الى حين اكتساب خبرات أكثر.

هالة المدرب وتأثيرها على المشاركين:

نقصد بهالة المدرب محاولة ظهوره بشكل مثالي في المظهر والمزاج المرتفع، وعدم إظهار أي عيوب لكي لا يشك المشاركون في قدرته على إفادتهم. لكن هنا تكمن المشكلة وتظهر كالتالي:

- تكوين توقعات غير واقعية، وبالتالي تؤدي للإحباط وفقدان الثقة بالمدرب، لأنه لا يمكن تحقيق المستوى المطلوب مع مدرب يسهل كل شيء، ومتفائل طول الوقت، ويتجاهل الواقع والاختلافات بين الأفراد في الفهم والتطبيق.

- تقليل المصداقية، فالتفاؤل الزائد يجعل المشتركين يدركون بعد المدرب عن الواقع، وأن رؤيته خيالية وغير موثوقة لا يمكن الاعتماد عليها، وخاصة في الظروف الصعبة.
- تقليل الاستعداد للفشل، لأن هذا المدرب يتجاهل أي شيء سلبي، أو يظهره بشكل سلبي، أو عاجز، أو متشائم. لذلك لن يتكلم عن السلبيات وسيحاول التقليل منها في خطابه، حتى ولو كانت كثيرة، لأنه مهتم بالمظهر وليس بتطوير المشتركين.
- إنكار الحقائق والبيانات الواقعية. ستجد أن قليل من الناس من يملكون الثروة الكبيرة مقارنة بالعدد الإجمالي للبشرية، لكن عندما تخبره بذلك، يقول لك إن عقلك هو الفقير رغم أنك ذكرت إحصائيات وأمور لا يختلف فيها اثنان.
- تجاهل احتياجات المشاركين واختلافاتهم الفردية، والتركيز على الصورة المثالية في دفعهم، سيجعلهم أقل احترامًا لذواتهم، وشكًا في قدرتهم على النجاح، لأنهم يظنون أن بهم عيوبًا عندما لا يستطيعون التجاوب مع محتوى الدورة وتطبيقه.
- تضع الصورة المثالية بالمدرب حملًا ثقيلًا على المشاركين، وخاصة إن زاد وعبر عن توقعات كبيرة ينتظرها من المشتركين. وفي الغالب تكون غير مباشرة على شكل وعود زائفة لما ستجنيه من استثمارك في الدورة. لكن المشترك سيظن بشكل واعٍ أو غير واعٍ أنه سيصير مثل المدرب بعد نهاية الدورة، وهذا ما يزيد الضغط على المشترك أثناء الدورة. وإن لم يستفد منها، سيحبط إحباطًا كبيرًا.
- تقديم حلول غير واقعية، خاصة مع سهولة السفر الآن، يمكن أن يأتي للدورة ناس من مختلف بقاع العالم. ومع اختلاف ظروفهم ومشكلاتهم، قد يفشل المدرب في إعطائهم حلول وخطط تناسب ظروفهم، وخاصة في الدورات الموضوعة على الإنترنت.
- عدم توفر القدرة على مواجهة التحديات التي تواجه المشاركين لوجستيًا وفنيًا. مثلا عند إلقاء الموضوع بشكل عام في جزء المبادئ الأساسية، تجد تمكنًا للمدرب. لكن عند محاولة تطبيق المتدربين وفشلهم في بعض الأمور أو مواجهتهم لمشكلات لم يتعرض لها المدرب بسبب تركيزه على المبادئ الأساسية، وعدم قدرته أيضًا على مساعدة الأفراد عند الانتقال للواقع. فمثلا عند تعليم التلاميذ المبادئ الأساسية لجمع المال من الإنترنت، فقد تصادف مشكلات حتى في الحصول على الفيزا كارد في المكان الذي تقطن فيه (يكون المشكل غير موجود عندما تشترك في الدورة)، وبالتالي لن يستفيد المتدرب أي شيء ولن يبدأ حتى، لأن الأمور اللوجستية تتغير ولديها خصوصيات كثيرة سياسية واقتصادية واجتماعية.

- عدم مواظبة مدرب التنمية البشرية على عمل آخر مرافق، وهذا ما يحد من خبراته الحياتية بشكل كبير وينقص من فهمه للآخرين ويفقد اتصاله بهم، وخاصة الاتصال العميق. وخاصة إن كان المشاركون أيضًا من بيئات مختلفة، وهكذا يزيد الطينة بلة.
- عدم استخدام أسلوب علمي منظم وموضوعي وعملي في إلقاء وتدريب المشتركين، والاعتماد على الذاتية والتصورات والتجارب الشخصية، ثم تعميمها على الآخرين قد لا يفيد من يختلف عنك في مكان الإقامة.
- قد لا يقبل المعلم التفكير بشأن المخاطر والسلبيات المتوقعة، ويرى أنها شكل من أشكال التشاؤم والتركيز على الفشل. رغم أن التفكير في المخاطر أمر مهم جدًا للنجاح في أي شيء كان، لأنه يحضرك للتعامل بشكل أكثر نجاعة ومرونة ويجنبك الخسائر. وأيضًا تجاهل المخاطر يقلل من قدرة المشترك على تغيير الخطط والأساليب حينما لا تناسبه الظروف.
- تقليل عزيمة الأفراد وإصرارهم عند مواجهة مواقف سلبية، لأن رؤيتهم المثالية والتفاؤلية قد تتحطم بسرعة، خاصة في البيئات المتخلفة كثيرة المشاكل. ويعتقدون أن بسبب وعيهم يجذبون المشكلات، أما المدرب فلا يجذب إلا الخير لنفسه ولا يعايش أي ظرف سلبي.
- وقد يقلل التفاؤل المفرط من مستوى الانضباط والالتزام، ويقلل من وضع أهداف واقعية ممكنة التطبيق.
- أيضًا، قد يجعلك التفاؤل المفرط ورديًا، لا تضع المفاجآت السلبية أو المجنونة في الحسبان. فمثلاً، هذا حدث لي شخصيًا. كان معي صديق متفائل ولا يفكر في المخاطر المحتملة، ورؤيته للأمور جد وردية. كنا في البحر، وقد كنا نجمع حلزون البحر داخل إناء. قلت له: ضع الإناء في مكان بعيد عن الأمواج، لأن أمواج البحر مجنونة لا يمكن توقعها لأنها تتبع إيقاعًا محددًا ثم تكسره. لكن بسبب طريقة تفكيره، عارض طلبي ووضع الإناء بعيدًا بمتر على إيقاع الأمواج. ثم بعد فترة، أتت موجة غير متوقعة وقلبت الإناء وسقط كل الحلزون في البحر.
- قد تجعل هذه الهالة المثالية الفرد متلهفًا أكثر من اللازم ليحققها، لكن مع ضرورات التطور يجد أن تقدمه بطيء جدًا ويدرك أنه سيستغرق وقتًا طويلاً أو لن يصل أبدًا، وبالتالي يزداد إحباطه واستسلامه.
- قد يكون المدرب أكثر تركيزًا على الجانب الفكري النقدي والتحليلي أكثر من التفهم والتعاطف مع مشاعر المشاركين.
- يمكن أن يكون المتدرب أعلى مستوى من المدرب، لكن بسبب هالته المثالية والمليئة بالتفاؤل قد تجعل المتدرب يصدق أن المدرب أعلى منه، مما يجعله يشترك في دوراته ثم لا يستفيد شيئًا.

اخيرا عدم مراعات المشاركين من اي ناحية، الاختلافات الفردية والاجتماعية الثقافية او عدم توفير بيئة امنة تمكن كل فرد من التعبير عن ذاته او قلة الدعم العاطفي او اظهار سلوكات غير احترافية، مثل الهجوم على مدربين اخرين فيمكن ان يكون أحد أفضل متابعيك يتابع أحد المدربين الذي تنتقدهم وهذا قد يجعله يبتعد عنك.

طرق التخفيف من هذه المشكلة:

كن حقيقيا لأبعد الحدود ومهما كانت العواقب، لا تقلق ستكون أكثر احتراما من أكثر شخص مزيف يظهر نفسه بدون عيوب وحتى ولو اظهر الناس له الاحترام فهم يراعون تلك الصورة فقط، ويدركون في اعماقهم انه مجرد شخص مصطنع لكن انت ستحصل على الحب والاحترام الحقيقين لا اقصد بان تكون حقيقيا بمعنى ان تظهر مساوئك وتؤذي بها الناس، ولكن كن صريحا بخصوص ان لديك مشكلات في حياتك وان الحياة بها صعوبات ولا بأس ان تخطأ احيان او تتراجع عن كلام قلته سابقا بعدما اكتشفت انه خاطئ.

المشاعر الناتجة لدى المشاركين حول ظهور المدرب المثالي:

- قد يشعر المتابعون بالنقص نتيجة مقارنة أنفسهم مع الصورة التي يروج لها المدرب وتكون هذه المقارنة إما بوعي او لاوعي.

- قد يتسبب ظهور المدرب بشكل مثالي في خلق شعور بالشك وعدم الثقة لدى المتابعين حيث قد يتساءلون عن مدى صدق وحقيقة ما يقوله المدرب، وهل هو فعلا يمتلك الخبرة والكفاءة التي يدعيها.

- قد يشعر المتابعون بالإحباط واليأس عندما يرون المدرب يظهر بشكل مثالي دون أي عيوب، حيث قد يبدو لهم أن الوصول إلى هذا المستوى من الكمال غير ممكن بالنسبة لهم.

- قد يعاني المتابعون من الضغط النفسي عندما يشعرون بأنهم ملزمون بتحقيق مستوى مثالي مماثل للمدرب، مما يؤثر سلباً على مشاعرهم ونفسيتهم.

- قد يشعر المتابعون بالعزلة والتباعد عندما يرى المدرب بشكل مثالي، حيث قد يجدون صعوبة في التواصل معه أو الشعور بالانتماء إلى المجموعة التي يقودها.

- قد يتساءل المتابعون عن مدى واقعية ظهور المدرب بشكل مثالي دون عيوب، وقد يفكرون في إمكانية أن يكون المدرب يظهر نفسه بشكل مزيف أو غير واقعي.

- قد يشعر المتابعون بالغضب والانزعاج عندما يظهر المدرب بشكل مثالي دون أي عيوب، حيث يمكن أن يعتبروا ذلك عدم شفافية من المدرب.

- قد يشعر المتابعون بالشك في قدرة المدرب على فهم احتياجاتهم الفردية وتقديم الدعم الملائم عندما يظهر بشكل مثالي دون عيوب، مما يؤثر سلبًا على عملية التعلم والتطور الشخصي.

- قد يشعر المتابعون بالإحباط عندما يظهر المدرب بشكل مثالي دون عيوب، حيث يمكن أن يفشلوا في تطبيق النصائح أو الاستفادة من الدورة بشكل فعّال بسبب البعد بين المدرب والواقع.

- قد يشعر المتابعون بالإحباط عندما يكونوا غير قادرين على التفاعل بشكل طبيعي مع المدرب، حيث يمكن أن يكون العرض المثالي عائقا أمام التواصل الفعال.

- قد يشعر المتابعون بالإحباط إذا كان المدرب يظهر بشكل مثالي دون مراعاة الواقعية، حيث يمكن أن يكون الانحياز للإيجابية دون الواقعية عائقًا أمام تحقيق التغيير الفعلي.

رابعا سلبيات العنوانين المبالغ فيها ولماذا خصصت عنوانا بهذا الشكل:

عندما تكون العناوين مبالغ فيها، قد يكون لدي المتعلم توقعات غير واقعية بشأن ما يمكن أن يحققوه من الدورة. على سبيل المثال، إذا كان العنوان يوحي بأن الدورة ستحل جميع مشاكل المشاركين بشكل سريع وسهل، فقد يكون للمشاركين خيبة أمل عندما يجدون أن الواقع ليس كذلك.

- عندما تكون العناوين مبالغ فيها، قد يكون للمشاركين صعوبة في التركيز على المواضيع الرئيسية والمفيدة. فالتركيز على العناوين المثيرة قد يؤدي إلى تجاهل المواد الهامة الأخرى في الدورة.

- إذا كانت العناوين مبالغ فيها بشكل كبير، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان المشاركين للثقة في الدورة وفي مدربها، مما يمكن أن يؤثر سلباً على تجربتهم التعليمية بشكل عام شخصيا اصبحت عندما ارى اي فيديو او مقال له عنوان مبالغ فيه أمر دون اعطائه اية اهتمام بسبب درايتي بان هدف العنوان جذبي فقط وليس إعطائي صورة عامة عن فكرة المقال.

- قد يؤدي استخدام عناوين مبالغ فيها إلى تشويه سمعة المؤسسة أو المدرب إذا لم يتم تلبية توقعات المشاركين. فقد يؤدي هذا إلى تقليل الثقة في المؤسسة أو المدرب والتأثير على سمعتهم في المستقبل لا يمكن احترام من يفعل هذا.

- إذا لم يتوافق العنوان مع محتوى الدورة وتوقعات المشاركين، فقد يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الرضا والرغبة في التعلم المستمر. يمكن أن يؤدي هذا إلى تقليل اهتمام المشاركين بالموضوعات المقدمة في الدورة.

- عندما يشعر المشاركون بأن العنوان لم يكن دقيقًا، فقد يزيد ذلك من مستوى الإحباط والاحباط الذي يشعرون به، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على استمراريتهم ومشاركتهم في الدورة.

- إذا كانت الدورة تعاني من العناوين المبالغ فيها بشكل مستمر، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل الثقة في مجال التنمية البشرية بشكل عام، وهو ما يمكن أن يؤثر على الرغبة في المشاركة في دورات أخرى في المستقبل.

طريقة نزع هذه المشكلة:

يمكن نزع هذه المشكلة فقط بوضع عنوان بسيط يعبر عنما يحتوي عليه الكورس، فمثلا تريد تعليم الناس عن الطرق الستة لجني المال من الانترنت سمي الكورس الطرق الستة لجمع المال من الانترنت، سيفهم المشترك مباشرة انه إذا استثمر ماله سيتعلم على اقل ستة طرق مختلف تمكنه من جني المال بشكل منهجي في الانترنت، اما العناوين المبالغ فيها فقد تخدع في الأول بعض الناس لكن بعدها سينتبهون لعناوينك ويصيرون أكثر كرها وتجنبا لكورساتك حتى ولو كانت فيها قيمة مضافة حقيقية.

لماذا التنمية البشرية بكل هذه السلبيات ولديها جمهور؟

ثالثا طريقة عمل التنمية البشرية ولماذا لديها جمهور:

حسب نظرتي للأمور هي بسبب كثرة المشكلات لدى الافراد وعدم قدرتهم على حلها مهما حاولوا، نتيجة ذلك يصابون باليأس والاحباط مما يصبحون يعلقون نجاتهم على وسائل خارجية واحد اهم هذه الوسائل هي التنمية البشرية بل هي افضلها لأنها تعدك بتقديم حلول كبيرة وفي وقت سريع، ومع قلة العمل بالأسلوب العلمي لدى هؤلاء الناس في بناء قراراتهم وعدم توفر الوقت خاصة في زممنا الحالي المليء بالتقلبات والتغيرات، سيختار هؤلاء الناس مباشرة هذا المجال وخاصة انهم مصابون بالإحباط والملل من نسق حياتهم ويطمحون للحياة مليئة بالرفاهية، بسبب تأثرهم بمودلز مواقع التواصل الاجتماعي الذي ينشرون صورهم باستمرار يظهرون انهم لا يعانون اي شيء وحياتهم مثالية لأبعد الحدود.

طرق التخفيف من هذه المشكلة:

بالنسبة للمعلم، لا تدخل مجال التنمية البشرية من اجل نيل المال السهل والتلاعب والاستهزاء بمشكلات الاخرين، ولا تتكلم عن اشياء لم تختبرها ولا تعمم خبراتك على الاخرين، وحاول الاحتكاك بتلاميذك أكثر وخصوصا تفهمهم كل تلميذ على حدى وتعامل كل حالة كحالة فريدة تماما عن الاخرى.

بالنسبة للتلميذ، حاول ان تبحث في تاريخ الشخص الذي يدعي انه معلم تنمية وانظر الى معاناته السابقة، وهل يعترف بعيوبه ومشكلاته ومستوى تفهمه وتعاطفه وكيف يتعامل مع مشكلات الاخرين وكيف يشرحها.

لماذا هناك من يستفيد وهناك من لا يستفيد رغم انها مضيعة للوقت:

فكرة هذا العنوان هي كل من تناسب مميزاته ما يركز عليه مدرب التنمية البشرية يمكن ان يستفيد اما من لا يناسب فمن الممكن ان لا يستفيد.

- قد يؤثر نوعية المشاركة في الدورات التنموية على استفادة الأفراد، فبعض الأشخاص قد يكونون أكثر ميلاً للمشاركة الفعّالة في المناقشات والتفاعلات، بينما قد يجد آخرون صعوبة في التعبير عن أنفسهم في مجموعات كبيرة.

- يختلف الأشخاص في أساليبهم المفضلة للتعلم، فبعضهم يفضلون الاستماع والمشاهدة، بينما يفضل الآخرون القراءة أو التعلم من خلال التجارب العملية. لذا، قد تؤثر هذه الاختلافات في استفادة الأفراد من دورات التنمية.

- يمكن أن تؤثر الاهتمامات والتحفيزات الشخصية على مدى استفادة الفرد من الدورات التنموية. فإذا كانت المواضيع مثيرة للاهتمام ومتناسبة مع أهداف الفرد، فسيكون لديه ميل أكبر للمشاركة بنشاط والاستفادة بشكل أكبر.

- قد تواجه بعض الشخصيات التحديات الشخصية مثل قلة الثقة بالنفس أو الخجل، وهذا قد يؤثر سلبًا على قدرتهم على استفادة من الدورات التنموية. من الضروري توفير بيئة داعمة تشجعهم على التعلم وتطوير مهارات التواصل والتفاعل.

- تختلف القيم والعادات والتوقعات الثقافية بين الأفراد والمجتمعات، ويمكن أن يؤثر هذا التنوع الثقافي على استفادتهم من الدورات التنموية. من المهم توفير بيئة تعليمية تحترم وتقدر هذا التنوع وتعزز التفاعل الثقافي الإيجابي.

- قد تؤثر أهداف الحياة الشخصية والمهنية على استفادة الأفراد من الدورات التنموية. عندما تكون الدورات متناسبة مع أهداف الفرد وتلبي احتياجاته المهنية والشخصية، فإنها تصبح أكثر فعالية وجاذبية بالنسبة له.

- يمكن أن تؤثر المرونة والقدرة على التكيف مع التغييرات في متطلبات الدورات التنموية على استفادة الفرد منها. عندما يكون الفرد قادرًا على التكيف مع طرق التعلم المختلفة والبيئات التعليمية المتغيرة، فإنه يمكن أن يستفيد بشكل أفضل من الدورات التنموية.

- يمكن أن يؤثر مستوى الاستعداد والتحضير السابق للمشاركين على استفادتهم من الدورات التنموية. فعلى سبيل المثال، إذا قرأ الأفراد المواضيع ذات الصلة أو قاموا بالبحث قبل المشاركة في الدورة، فمن المرجح أن يكون لديهم تفاعل أكبر وفهم أعمق للمحتوى.

- يؤثر التفاعل الفردي مع المواد التعليمية على استفادة الأفراد من الدورات التنموية. فمن الممكن أن يجد البعض أن استخدام وسائل تعليمية متعددة مثل الفيديوهات، والنصوص، والتمارين العملية يزيد من فهمهم واستيعابهم للمواد.

- يمكن أن يؤثر نوعية التواصل في الدورات التنموية على استفادة المشاركين. التواصل اللفظي مثل المناقشات والحوارات يمكن أن يعزز فهم المواضيع وتبادل الآراء، بينما التواصل غير اللفظي مثل الرموز والرسوم البيانية يمكن أن يعزز التفاعل مع المحتوى بطرق مختلفة.

- قد تؤثر العوامل العاطفية والنفسية مثل التوتر، والقلق، والتعب على استفادة الأفراد من الدورات التنموية. من المهم توفير بيئة داعمة ومحفزة وتقديم أدوات لإدارة الضغوطات العاطفية للمشاركين.

- قد يواجه بعض المشاركين صعوبات في إيجاد التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، مما قد يؤثر على قدرتهم على الإستفادة الكاملة من الدورات التنموية. يجب مراعاة هذا الجانب عند تحديد جدول الدورة وتوفير الدعم اللازم للمشاركين.

- يمكن أن يؤثر التواصل المستمر مع المجموعة المستهدفة وفهم احتياجاتهم وتطلعاتهم على تحسين جودة الدورات التنموية وزيادة استفادة المشاركين منها.

- يمكن أن يلعب الدعم المجتمعي والمؤسسي دورًا هامًا في تعزيز استفادة المشاركين من الدورات التنموية. على سبيل المثال، الدعم المؤسسي من خلال توفير الموارد والميزانيات والبنية التحتية اللازمة، والدعم المجتمعي من خلال دعم الجهود التنموية والتعليمية في المجتمع.

- يمكن أن يؤثر التوجيه الذاتي والانضباط على قدرة المشاركين على تحقيق أهدافهم من خلال الدورات التنموية. تشجيع المشاركين على تطوير التوجيه الذاتي والانضباط يمكن أن يزيد من قدرتهم على الاستفادة من الدورات.

طرق التخفيف من هذه المشكلة:

التعلم عن انماط والشخصيات المختلفة عند البشر وعن طرق التعليم الشاملة والأكثر مراعاة، ومحاولة الابتعاد عن اسقاط شخصيتك الخاصة على الاخرين لا تسقط في الفكرة التي تقول: بما أنى أستطيع فعل هذا الشيء بسهولة فالأخرين كلهم يستطيعون فعل هذا الشيء بنفس السهولة.

لماذا يحضر الفرد دورة او تعليم او تدريب؟

في الغالب يكون حضوره بسبب انه مدرك لقصور ما في قدراته للمواجهة احداث الحياة، لذلك يتعلم من اجل صيانة الخلل او ملئ النقص الذي لديه بأمور ذات فائدة وليس ذات معنى، لذلك انتقدت كثيرا الجانب العملي ولا اقصد إهمال المعنى لكن التركيز عليه كثيرا لا يفيد الانسان إذا الا كان هدف الشخص من الدورة هو تثقيف نفسه.

هناك إهمال كبير للهدف من الدورة او الكورس، فالغاية الاساسية من الكورس هو **تحضيرك** في بيئة اصطناعية لكل الإحتمالات الممكنة في موضوع الكورس لأجل توعيتك لكيفية المواجهة الفعالة والصحيحة، او هو تسليح للتلميذ او هو معسكر تدريبي او تحصين وزيادة للقدرات الشخصية فالكورس الغير القادر على هذا فهو ليس بكورس.

الهدف ليس القضاء على الدورات ولكن يجب ان تكون حقا نزيها في تعاملك مع الافراد، سواء في الجانب المالي او التعليمي بالإضافة الى قدرات التخطيط والإحاطة الشاملة بكل جوانب الموضوع ومن الصبر على المرافقة العملية للتلاميذ خطوة بخطوة.

قد يتهم عملي بأنه مجرد تسويق للعلاج النفسي بما أنى متحصل على شهادة ماستر في هذا المجال، لكن أتذكر من اول لقاء لقد صارحتك بأن هذا الكتاب ما هو الا للتوعية والتوضيح والتنبيه بأهمية ومشكلة المبالغة والتنمية البشرية، لا تعمل دون المبالغة لذلك خصصت هذا الجزء بهذه الطريقة، وحتى وان كنت اروج حقا للعلاج النفسي فاعتقد بان هذا شيء ايجابي أفضل من ان اروج للمعارف غير علمية وكل ما كثرت الغفلة زاد التنبيه.

ان كنت مدرب تنمية بشرية او تطمح لذلك، فأرجو ان تأخذ الامور كنقد لعملك من اجل تحسينه وتجنب هذه الاخطاء والثغرات في المستقبل.

رسالة اخيرة، الى كل من يقول ان مهنته تطوير الناس او تنويرهم ولا يعمل عمل الى جانب هذه الخدمة العظيمة، قم بعمل ينفع اقتصاد مجتمعك مثل الصناعة او اتقان حرفة ما او التجارة لا تتاجر بكورساتك او معلوماتك لا تتخذها مصدر دخل مال، فلم يتخذها قبلك أعظم الناس وقد كان منهم قادة ويسنون القوانين ولم يدخلوا المال لهذه المهمة أعظم مهمة على الاطلاق.

كن أكثر اخلاصا، وليس أكثر جشعا من اجل المال، ولا تقل لي إني هكذا اتفرغ للتنوير الناس او أنى بتنوير الناس يصبحون أكثر انتاجية، فانت ايضا انسان ولديك أيدي وأرجل يمكنك العمل بهم لا تكتفي باستعمال عقلك فقط بينما يمكن لأيديك ان تنفعك وتنفع الناس أيضا.

ضعف التفكير المنطقي

لا تحظى معظم الشخصيات بهبة التفكير المنطقي، لذلك تواجه تحديات كبيرة في التفكير بشكل صحيح وسلس، واعرف التفكير المنطقي: بمجموعة المبادئ الفطرية التي تحكم التفكير الصحيح وتعصمه من الوقوع في اخطاء عشوائية. فالتفكير المنطقي او العاطفة مصدرهما الانسان وليسوا اكتشافات او فلسفات فردية لأن بضع الناس يظنون ان المنطق هو فلسفة جاء بها الفلاسفة او المفكرون، وهنا نستعرض بعض حالات ضعف التفكير المنطقي وما ينتج عنها:

* قد يجد الفرد صعوبة في تقييم المعلومات بشكل دقيق نتيجة ضعف التفكير المنطقي. قد يقع في الفهم السطحي للمفاهيم أو يعتمد على المعتقدات الخاصة دون تحليل وتقييم منطقي.

مثال:

لنفترض أن هناك شخصًا يدعى "أ" قرأ مقالًا على الإنترنت يدعي أن شرب كوب من الماء البارد بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان. أحمد شعر بالقلق وقرر أنه لن يشرب الماء البارد بعد الأكل أبدًا.

* قد يكون الفرد عرضة للتأثر بالمعلومات الخاطئة أو الإشاعات نتيجة لضعف التفكير المنطقي. يمكن أن يؤدي ذلك إلى اتخاذ قرارات غير صائبة أو الوقوع في الفهم الخاطئ للوضعيات.

مثال:

الشخص "ب" غير متعلم ولم يسمع عن المصادر وكيف تكون المعلومات موثوقة او غير موثوقة، بينما هو شخص عاطفي وينحاز بشدة في احكامه اخبره شخص من العامة ان الدولة ستضع قانونا فيصدق الشخص "ب" بسرعة هذا الخبر بقوة كأنما صاحب الخبر يعمل في اعلى هرم السلطة.

* قد يجد الفرد صعوبة في التعامل مع المشكلات أو الوضعيات المعقدة نتيجة لضعف التفكير المنطقي. قد يعتمد على حلول سطحية أو يفتقر إلى القدرة على تحليل المشكلات بشكل متعمق وإيجاد الحلول البناءة.

مثال:

لنفترض أن هناك مديرًا في شركة يدعى "ب" يواجه مشكلة في انخفاض إنتاجية فريقه. لاحظ "ب" أن فريقه يتأخر في تسليم المشاريع، فقرر بسرعة أن الحل هو زيادة ساعات العمل الإلزامية للجميع.

*يمكن أن يحد ضعف التفكير المنطقي من قدرة الفرد على التعلم والتطور الشخصي والمهني. قد يفتقر الفرد إلى القدرة على اكتساب المهارات الجديدة والتكيف مع التحديات الجديدة بشكل فعّال ويعاني من التوتر والقلق والضغوط.

مثال:

الشخص "س" متمكن من التفكير المنطقي عندما يقترب موعد الاختبار "س" لا يعتمد على الحفظ بل يفهم الدروس، وبالتالي يحفظها تلقائيا دون عملية التكرار المملة والتي تؤخذ الوقت والجهد وهذا يسهل عليه كثيرا عملية التحضير، وبالتالي لا يضخم مشكلاته الدراسية بل لا يراها حتى مشكلات مثل باقي الزملاء.

والان علينا ان نعي الاساليب الفكرية الغير منطقية، لكي نتجنبها في عملية بناء القرار او التفكير والادراك وسنذكر أشهر المغالطات المنطقية التي يقع فيها أغلب الناس.

بعض المغالطات المنطقية التي يقع فيها أغلب الناس:

مغالطة التحقيق الانتقائي (Cherry Picking Fallacy): اختيار الأدلة التي تدعم وجهة نظر معينة وتجاهل الأدلة التي تعارضها.

شرح:

مستعملة بكثرة، تقريبا عند اي شخص يحاول اقناعك ففي الغالب يعتمد على الحجج الداعمة لتوجهه ويضخمها، لذلك دائما نوع مصادرك كي تحصل على الداعم وعلى المناقض كي تفهم الامور بشمولية ويمكنك من الحكم بعدل أكبر.

مغالطة الهجوم على الشخص (Ad Hominem Fallacy): مهاجمة شخص ما بدلاً من مناقشة الحقائق أو الأفكار التي يقدمها.

شرح:

غالبًا ما تُستخدم هذه الأساليب في شكل هجمات على الانجازات الشخصية للفرد كشهاداته وعلى مظهره، وكذلك في طريقة كلامه وعرضه للأفكار. يقوم المهاجمون بتضخيم عواقب ضعف أي من هذه الجوانب على صحة الحجج المعروضة وتستخدم في الغالب من قبل الاشخاص ذوي المكانات الاجتماعية العالية قصد التهرب من مناقشة الحجج المعروضة.

مغالطة السبب والنتيجة (Post Hoc Fallacy): افتراض أن وقوع حدث بعد آخر يعني بالضرورة أن الحدث الأول هو السبب في الثاني.

شرح:

تحدث كثيرا عند الاجهزة الامنية، مثلا يجد الشرطي شخصا في يده سكين ملطخ بالدماء ويرتعش (شخص مصاب بحساسية الدماء) وامامه شخص مقتول فيستنتج مباشرة بانه القاتل.

مغالطة الانحراف عن الموضوع (Red Herring Fallacy): إثارة موضوع جانبي لتشتيت الانتباه عن الموضوع الأصلي.

شرح:

يستعملها الكثير من العاجزون مهما كانت مناصبهم فقط يمكنهم القاء خطبة او النقاش من اجل الهروب عن الموضوع الاصلي الذي لا يمكنهم تبرير فشلهم حوله لذلك يثيرون موضوع جانبي، ويجعلونه الموضوع الاصلي بتضخميه او تضخيم عواقبه او يقولون انه أكثر اهمية من الموضوع الاصلي دون جعله الموضوع الاصلي.

مغالطة التحديد الزائد (Overgeneralization Fallacy): استخدام تجارب أو حالات فردية لاستنتاج عام ينطبق على كل الحالات.

شرح:

يستعملها كثيرا مدربو التنمية البشرية، لذلك وضعت عنوانا يتكلم عن الاختلافات الشخصية وكيف تمنع تعميم التجارب الفردية على الاخرين.

مغالطة الدائرة (Circular Reasoning Fallacy): استخدام الحجة التي يجب إثباتها كجزء من الأدلة.

يستعملها كثيرا رجال الدين للإدخال الناس للدينهم، فمثلا كي تؤمن بالكتاب المقدس لدين معين، تحتاج ان يكون هذا الكتاب يوافق الفطرة السليمة للإنسان اخلاقيا وفكريا، لكن عندما تطلب الادلة سيقول لك رجل الدين بان الكتاب المقدس يقول ان دينه صحيح وهل سيقول عن نفسه بأنه على خطأ**!**

مغالطة السلطة (Appeal to Authority Fallacy): استخدام وجهة نظر شخص معين كدليل على صحة الحجة بدلاً من الأدلة القوية.

شرح:

يستعملها ايضا رجال الدين بقوة، هل انت اعلم من النبي الفلاني او من العالم الفلاني بدون الاهتمام بصحة الكلام، وفي الغالب الكلام المنسوب لهذا النبي او العالم يكون منقولا ويبالغ الشخص المتكلم في تضخيم جريمتك وأنك تتحدى رموزا لا تقبل النقاش، والمناقشة حولها يعتبر جريمة للإخافتك ولكي تتجنب إثارة هذه المواضيع مستقبلا.

مغالطة التعليق (Equivocation Fallacy): استخدام مصطلح متعدد الدلالات بشكل يشوه المنطق.

شرح:

عندما يريد رجل السياسة او اي عامل مهما كان مجاله ان يدعم توجها دون ان يشعر الاخرين، وخاصة اذا كانت الاوضاع متوترة ولا يريد او ليس من مصلحته كشف توجهه، فسيستعمل مصطلح متعدد المعاني محاولة منه دفع الاخرين للاحد المعاني التي يأمل من الاخرين ان يفهموها، مثلا ارسل برقية للمدير مؤسسة ما فيها بعض الاوامر ثم اكتب له اوامر غير مفصلة، مثلا عالج مشكلة الفساد التي تعاني منها خدمة الإطعام في مؤسستك فهنا قد تكون عدة مشكلات فساد او لا توجد اي مشكلات للفساد، فيبدا في محاولة تأويل قصدي وهنا قد اسقطته في مصطلح له عدة معاني لذلك وجب الدقة وخاصة في اعطاء الأوامر.

تحليل الشرح:

يمكن لكلمة فساد ان تحمل عدة معان، لذلك وجب من "الأمر" او "المناقش" ان يشرح ما يقصد بهذه المصطلحات، كي لا تختلط الامور ولا تذهب في سياق مخالف لما يريده.

مغالطة الخيار الثنائي (False Dilemma Fallacy): تقديم خيارين فقط في حالة يوجد خيارات أخرى.

شرح:

تستخدمها الديكتاتوريات والقوى الامبريالية واي جهة احتكارية، كي تحصل على نتائج أكثر تحطيما، لذلك يجب عليها ان تبالغ في اقصاء الخيارات وخاصة الخيارات التي

في صالح من تسيطر عليهم، لأنها تؤمن بأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستحطم بها ضحاياها، وايضا لتضمن بقائها للأطول مدة وقد تترك خيارا واحدا ويكون اجباريا.

مغالطة الإثبات العكسي (Burden of Proof Fallacy): الاعتماد على عدم قدرة الطرف الآخر على دحض الحجة بدلاً من تقديم الدلائل التي تدعمها.

شرح:

خطاب رئاسي يركز الرئيس، على ان اعدائه المستترين الذي يراهم هو في احلام يقظته لا يستطيعون اثبات العكس، ويبالغ في تحدي خصومه بدلا من ان يذكر إنجازاته الغير موجودة.

في المنطق يجب على الشخص الذي يريد اثبات شيئا ما، ذكر حججه وادلته وليس تحدي من لا يقبلون وجهة نظره ومطالبتهم بان يجدوا ادلة لبطلان ما يدعي.

عاقبة من لا يلتزم بهذه المغالطة:

الشخص الأول يدعي وجود الكائنات الفضائية، لكنه لا يقدم أي أدلة لدعم هذا الادعاء.

الشخص الثاني يطلب ادلة، لكي يعرف لماذا الشخص الاول مقتنع بهذا الادعاء.

بدلاً من ذلك، يحاول الشخص الأول أن يحول عبء الإثبات إلى الشخص الثاني، مطالبًا إياه بإثبات العدم. (أي أن الكائنات الفضائية غير موجودة)

ومشكلة فهذا النوع من الادعاءات التي لا يمكن بطلانها ويمكن بطلانها بصعوبة بالغة يضع، بها الشخص الثاني في مازق حقيقي لكن ان كان الشخص الثاني يعرف المغالطة، فيكفي ان يذكر المغالطة ويغلق النقاش حتى يوفر الشخص الاول أدلته.

مغالطة الشرط اللازم (Necessary Condition Fallacy): افتراض أن حدثًا معينًا ليكون حقيقيًا يجب أن تحدث شروط معينة، دون النظر إلى الشروط الأخرى التي قد تكون ضرورية أيضًا.

شرح:

"لتحسين النظام الصحي، يجب أن نقدم رعاية صحية مجانية للجميع." المغالطة تمثلت في اهمال الجوانب الاخرى للنظام الصحي مثل تطوير طرق تكوين الاطباء توفير الاجهزة الطبية الحديثة زيادة عدد الاطباء...الخ كل هذه الشروط الضرورية تم اختصارها في شرط واحد للمغالطة الرأي العام لان هذا الاخير، سيسعد مباشرة بقرار مجانية الصحة.

مغالطة القاعدة العامة (Hasty Generalization Fallacy): افتراض أن استنتاج عام يمكن استخلاصه من عدد صغير جدًا من الأمثلة.

شرح:

هذا الكتاب كي يثبت فكرة المبالغة، احتاج للكثير من الامثلة ومع ذلك قد لن يوفق في ذلك، لكن بعض الناس تجدهم بسرعة يقفزون للوضع استنتاج بسبب بعض المواقف، ويضخمونها لكي يشعر المتلقي بأنها شاملة وكافية تجدها ايضا كثيرا عند رجال الدين ومدربي التنمية والسياسيين.

مغالطة الانتحال (False Attribution Fallacy): إلحاق تصرف أو اعتقاد معين بمجموعة أو فئة دون أدلة كافية على صحته.

شرح:

ايضا يفعلها الكثير من السياسيين ورجال الدين، عندما يريدون ابعاد الاتهام عنهم كي لا تتلطخ سمعتهم، وفي الغالب تلك الصفة تكون فيهم ولم يستطيعوا نزعها او مهمة لمشروعهم، لذلك الصقوها في فئة معارضة وعلى الأرجح يبالغون في تكبير المشكلة كي لا يراها الناس سوى في تلك الفئة.

مغالطة الحرف الصغير (Fallacy of Division): افتراض أن ما ينطبق على المجموعة ينطبق بالضرورة على أفرادها.

شرح:

عدد كبير من اصحاب الحزب "أ" متعصبون للمبادئ الحزب، مما يعني ان كل افراد الحزب متطرفون ويمكن للسلطة الحاكمة اعدامهم او سجنهم، فيمكن للسلطة ان تبالغ باستعمال هذه الطريقة كي تبرر عدم تسامحها مع كافة افراد الحزب.

مغالطة الحرف الكبير (Fallacy of Composition): افتراض أن ما ينطبق على الأفراد ينطبق بالضرورة على المجموعة.

شرح:

مجموعة دينية تخرج منها مجموعة متطرفين ويصبحون ارهابا، وبالتالي يصبح كل اتباع ذلك الدين ارهابا بسبب المبالغة التي تقوم بها وسائل الاعلام.

مغالطة الجمع بين السلطات (Appeal to Mixed Authority Fallacy): استخدام مصدر غير موثوق به لدعم حجة مع مصادر موثوق بها، مما يجعل الحجة غير صحيحة.

شرح:

محاولة اثبات رجال الدين كتبهم المقدسة (المصادر الغير موثوقة)، بمحاولة البحث عن الحقائق العلمية فيها، فحتى ولو تطابقت فيمكن ان يكون مجرد حظ او تشابه، والمشكلة أن غالبية هؤلاء الباحثين يعتمدون على تأويل النصوص الدينية، لكي تتطابق مع الحقائق العلمية، ولا يؤخذون معنى النصوص كما هي وقد كشفت هذه المغالطة عندما يخطأ العلم (المصدر الموثوق)، ويتراجع عن خطئه ويغيره وبالتالي سيغير رجال الدين معنى النص مجددا ليتطابق مع تغيير العلم.

تحليل الشرح:

بما ان المصادر الغير علمية هي مصادر غير موثوقة بسبب عدم خضوعها للمناهج الدقيقة وامكانية التأثير البشري الكبير عليها، أصبح بعض المدافعين عليها يربط ما يجدونه فيها من افكار بالاكتشافات العلمية لتدعيم هذه الاكتشافات، ومن جهة اخرى يجعلون افكار هذه المصادر الغير موثوقة صحيحة.

مغالطة الانتقال البيني (Bifurcation Fallacy): تقديم الاختيار بين خيارين فقط، بينما يمكن أن يكون هناك خيارات أخرى.

شرح:

يستعملها المفاوضين والمسوقين وكبار صناع القرار، كي يضعونك في خيارين اثنين فقط وفي الغالب، يتم تضخيمهما كي تحجب بقية الخيارات وهذا لصالحهم وكي لا ترى الخيارات الاخرى وتتحرر بها من سطوتهم.

مغالطة الرجوع (Fallacy of Recourse): استخدام وجهة نظر معينة للتفسير دون اعتبار الحجج المتاحة.

شرح:

هذه المغالطة يأتي قبلها استنتاج، بان مثلا مشكلات البلد سببها جماعات ارهابية وبالتالي عندما تحدث اي مشكلات مستقبلية، تنسب مباشرة لهذه الجماعات بدون محاولة التأكد من مفتعل هذه المشكلات.

مغالطة الصوت العظيم (Appeal to Greatness Fallacy): استخدام الخبرة أو السلطة أو الشهرة لدعم حجة بدون النظر في صحة الحجة نفسها.

شرح:

انا الطبيب انا الرئيس انا البروفيسور في هذا المجال، تستعمل كثيرا للإقناع دون الحاجة لتطرق للأدلة لكن يمكن لأي شخص يخطأ مهما كان منصبه ودرجته العلمية.

مغالطة الاستنتاج المعكوس (Inverse Fallacy): استنتاج اتجاه معكوس للحقيقة بناءً على دليل يدعم اتجاه آخر.

شرح:

إذا قيل "الطلاب الناجحون يدرسون للساعات طويلة يوميًا"، فقد يستنتج الشخص بشكل معكوس بأن "إذا لم يدرس الطالب للساعات طويلة، فإنه لن ينجح.

مغالطة الشكل (Fallacy of Style): الاعتماد على الشكل أو الأسلوب الجذاب دون مراعاة صحة الحجة أو المعلومات.

شرح:

يستعملها غالبية مدربي التنمية البشرية (الهالة المثالية اذ تذكرون) والقادة السياسيين ورجال الدين بهندامهم، الذي يوحي للوقار والحكمة واعتمادهم على طرق الكلام الفصيحة واحترام اللغة بشكل مبالغ فيه، على حساب صحة الادلة والحجج المستعملة.

مغالطة النصب (Fraud Fallacy): استخدام معلومات مضللة أو مغلوطة لإقناع الآخرين بصحة الحجة.

شرح:

يستعملها كثيرا وسائل الاعلام ورجال الدين، حيث انهم يعتمدون على المبالغة والتحايل أكثر بكثير من الاعتماد على صحة المعلومة ونزاهتها.

مغالطة السكوت (Fallacy of Silence): عدم تقديم الأدلة أو الحجج المناسبة لدعم الحقيقة أو الرأي.

شرح:

تستعمل كثيرا في منشورات مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة الناس الذين يكتشفون الامور، مثلا يكتب لك الاتحاد السوفياتي هو سبب سقوط المانية النازية ويضع نقطة، لا يدعم آرائه باية حجج وقد لا يرد حتى على تعليقات متابعيه في بعض الحالات**!**

مغالطة التغليط (Obfuscation Fallacy): استخدام لغة معقدة أو مفاهيم غامضة للتحايل على فهم الجمهور.

شرح:

تستعمل كثيرا من قبل رجال الدين، واي اهل اختصاص معين يمكن ان يستعملوها كي تبقى في تبعية عمياء لهم، لان استعمال لغة سهلة يمكن الناس من الاستقلال وخاصة في التحليل والتفكير فيما يسمعونه، لكن عندما يسمعون لغة معقدة يستنتجون بسرعة بأن هذا المجال مرتفع المستوى، ولا يمكنهم الشك في مصداقيته او فهمه ولا يمكن فهمه الا باستعانة بأهله والخضوع لهم.

مغالطة التسويف (Procrastination Fallacy): تأجيل النقاش أو اتخاذ القرار بدلاً من التعامل مع الوقائع أو الحقائق.

شرح:

قد يستعملها الاشخاص ناقصي الكفاءة والغير الواثقين من قدرتهم على مواجهة المشاكل، كالمدراء والقادة الغير الاكفاء، فيقفزون مباشرة للتطبيق ظنا منهم ان هكذا سينجحون ويتجنبون الفضائح واكتشاف امرهم وبالتالي تتفاقم المشكلات على رؤوسهم.

مغالطة الإثارة العاطفية (Appeal to Emotion Fallacy): استخدام العواطف بدلاً من الحقائق والمنطق لإقناع الآخرين بصحة الحجة.

شرح:

تستعمل خاصة في حالة شن الحروب او في حالة الخصم الذي يكون اقوى، فالتحفيز العاطفي القوي يمكنه ان يهزم عدوا اقوى منه من ناحية الاستعداد والتجهيز والتدريب والعدد...الخ

لكن استعماله من اجل الاقناع في المسائل العلمية والفكرية، فهو كذب واضح وتلاعب بعواطف الاخرين.

مغالطة الفلسفة الشعبية (Popularity Fallacy): افتراض أن شيئًا ما صحيحًا أو خطأً بناءً على انتشاره أو قبوله من قبل الكثيرين.

شرح:

تستعمل كثيرا في الاوساط الشعبية والمجتمعية والدينية، فيستعمل المجادل هذه الجملة السحرية هل يعقل ان يكون كل هؤلاء الناس على خطا، وانت وانت وحدك تكتشف هذا الخطـأ**!!!** (لم أخطأ في تكرار كلمة انت)

مغالطة الاستنتاج (Fallacy of Conclusion): استنتاج خاطئ بناءً على تفسير غير صحيح للحقائق أو الأدلة.

شرح:

- الباحث: "لقد وجدنا أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب".
- الشخص الآخر: "إذن، يمكننا أن نستنتج أن أي شخص يعاني من القلق أو الاكتئاب يمكنه التخلص من هذه المشاكل فقط بممارسة الرياضة".

وبالتالي الشخص الآخر يستنتج ان ممارسة الرياضة هي الحل الشافي والكافي لكل من يعانون من القلق والاكتئاب

قاعدة:

المبالغة لا تعمل الا مع الانسان الغير منطقي والذي تجرفه المشاعر والرغبات العدوانية والعصبية بسهولة.

والان هل أدركتم حجم انتشار هذه المغالطات المنطقية، وحجم تلاعبها بالناس وكيف يستعملها غالبية المؤثرين والقادة حول العالم من اجل الاقناع وفرض وجهات نظرهم وسياساتهم، لذلك نوهت بأن هنالك ضعف في التفكير المنطقي والصحيح لدى غالبية البشر، والمشكلة ان هذه الاساليب مكررة ودائما ما تخدم مستعملها لذلك مازالت مستعملة حتى زمننا هذا وفي اعلى دوائر السلطة.

الهدف من ذكر هذه المغالطات، هو التنبيه بمساهمتها في تقوية المبالغة لأنها مستعملة كثيرا في النقاشات الدينية والسياسية، وطالما حضت هذه النقاشات بجماهير مهولة ولكن بوقوع المتناقشين او الخطباء في هذه المغالطات، يؤدي لتعقيد الاوضاع او المشكلات

أكثر مما يؤجل الحلول أكثر ويخرج الجماهير بتعقيدات أكثر، فلا تجدها الا ان تزداد خضوعا واتباعا فيمن تعتبرهم علماء وقادة بسبب التضخيم التي تسببه انعدام وسائل التفكير الصحيحة عند الاتباع وميكيا فيلية القادة.

ولتجنب هذه الكوارث يجب توعية الناس أكثر حول اهمية التفكير الصحيح، ومراعاة المنطق في الاستنتاجات وهل تخضع النتائج للأساليب المنهجية والمنطقية عندما توصلنا لها، واما بالنسبة للقادة فهذا النوع من السيطرة لا يمكنه من ابقائك في الحكم طويلا، لان الاهتمام الا بوسائل الخداع على حساب العمل والاصلاح الحقيقي، سيحطم بلدك او مؤسستك في المستقبل وسمعتك واخلاقك ولن تستطيع ارجاعهم مرة اخرى، لأنك لو فقدت أخلاقك فقد الناس الثقة بك وفقدت منصبك نهائيا وقد تزج بالسجن او تعدم.

عوامل أخرى للمبالغة

همشنا للأننا غير مهمين

بسبب افتقار اصحاب الأرياف للوسائل الحضرية في مناطقهم، قد يؤدي الى الاعتقاد بان للأصحاب المدن تفوقا واهمية أكثر منهم وهذا الاعتقاد اعتقاد مبالغ فيه.

إننا ملعونون

قد يسبب انتشار السحر في منطقة ما للاعتقاد اصحابها ان سبب كل مشكلاتهم نابع من السحر، وانهم لا يمكنهم تغيير هذا الواقع بسبب ان للسحر طبيعة غير واضحة ودقيقة ومعلومة التأثير والعواقب.

نحن من الجيل القديم

قد يكون عدم التمكن من استعمال التكنولوجيا والاعتياد عليها من الصغر، يجعل بعض الاشخاص يعتقدون انه لا يمكنهم التكيف مع التكنولوجيا او استعمالها بشكل صحيح.

لا اريد التغيير

قد ينتبه بعض الناس الى عجز وخوف الاخرين بالأمور الروحية والماورائيات ويجعلهم عاجزين عن التغيير، مما يجعلهم يفسرون وينسبون كل اسباب المشكلات والامور الغير راغبين في تغييرها للأمور الغير محسوسة ولذلك لا يمكنهم تغيير واقعهم.

المفعول العكسي

قد يصدق بعض الاشخاص الاساطير والقصص المبالغ فيها، مثل ان فلان كان لا ينام الليل بسبب شدة تقربه من الله وقد امضى اربعين سنة وهو لم ينم اي ليلة بسبب وفائه لله واخلاصه، لذلك سيقول من يصدق هذه القصص بان الناس الان جد مقصرين ولن يصلوا الى جزء من الالف من وفاء واخلاص هذا الشخص، وبالتالي تزيد هذه القصص من استسلامه وفشله قبل حتى ان يبدا لأنه بشكل واع او غير واع سيدخل في منافسة مع ابطال اساطيره، ولن يعترف بنفسه ابدا ولن ينجح حتى ولو عاش الف سنة بهذه المعايير وبالتالي كان الهدف من هذه القصص اشعال الهمة في الاتباع لكن جعلتهم اكثر استسلاما وتقصيرا.

مستغلين الفرص

البطالة، قد تساهم هذه الظاهرة الاجتماعية في ظهور منظمات ومؤسسات تهدف الى ايجاد مناصب شغل، وفي الغالب تكون عروضها عروض جد سهلة ومساعدة للموظف مثل ان تقول له: سيعمل من المنزل او لا يوجد وقت محدد للعمل او ان عليه دفع مبلغ من المال

للمؤسسة ثم يصبح ذلك المال يصعد بمفرده. وفي الغالب تكون شركات نصابة هدفها ان تجمع هي أكبر قدر من المال استغلالا للهفة الشباب للعمل او للكسب السريع والغير متعب.

المكملات الغذائية

كثرة الامراض والامراض المزمنة والمشكلات الصحية، اظهرت لنا مؤسسات وأشخاص يدعون ان لهم مكملات غذائية او مركبات يمكنها شفاء الامراض المزمنة او القضاء على المشكلات الصحية كالسمنة في ايام معدودة، لكن للأسف نفس فكرة الكسب السريع والغير المتعب والهدف الحقيقي هو جمع المال من أكبر قدر من المخدوعين الذي يأسوا من البرامج الغذائية والرياضية وانضباطها وبطئ نتائجها.

الميؤوس منه

عقلية الحالة الخاصة الميؤوس منه، شخص يعتقد انه فاشل وفيه مشكلة ما ولا يمكنه ان يصبح شخصا جيدا او ذا قيمة، ولقد اردفت عنوانا اتكلم فيه عن الحيوانات وكيف ان مهما كنت ترى انك غريب ومجنون وبدون اي قرارات عادية ستجد انك تتخذ مناهج واساليب فقط لحماية نفسك ولتبرر سبب عدم تماشي الامور معك كيفما تريد وخاصة الامور التي ليس لك عليها سيطرة، وفي الغالب يتكون لك هذا الفكر بعد ما فشلت في جذب امور هي مستقلة عن سيطرتك، مثل انك عانيت من النبذ الاجتماعي او لم يتقبلك والديك او غسيل الدماغ، لكن صدقني كل من اختبر نفس ظروفك ستجد ان له نفس اعتقاداتك على الاغلب لذلك لست حالة خاصة.

القدر

نحن فقراء والله يريد ان نكون فقراء لا يمكن ان نصبح اغنياء نحن نعيش حسب ما يرديه الله، لا يمكننا التوقع او استباق الامور او التخطيط هذا من علم الغيب، هذا المعتقد يحطم حرفيا جودة حياتك ويجعلك تضخم من اي تغيير تحتاجه لتحسين حياتك، لأنك ببساطة مغلوب على امرك ولن تستطيع فعل اي شيء مدام الله يريد عكسه، وانت لا يمكنك ان تغير ما يريده الله وبالتالي استحالة نجاح في أي تغيير.

المختلفون

نحنُ وُلدنا في عالمٍ محطم.. ألم تدرك ذلك بعد؟ فلا داعي لتوبيخنا بسبب أشلائنا المتناثرة في كل مكان، تلك الأشلاء التي تعرقل طريقك.. ونحن نحاول جمعها من جديد. نحن من لا نغادر مضاجعنا لكيلا نضحك في وجوه الآخرين، ولكيلا يشعر الآخرون بأننا بحاجة لأن نُحجز في مصحة ما، فهو المكان المناسب للمحطمين أمثالنا. ألم تدرك كم هو مؤلم أن تخبئ ذاتك بعيدًا عن أعينهم التي تتقزز من ندوبك؟ ومن ألسنتهم التي تلقي عليك

اللوم طوال الوقت، وكأنك مسؤول عما أصبحت عليه من كومة حطام. لن يدركوا أبدًا أنهم السبب في حطامك، وسيستمرون في التناوب على تدميرك شيئًا فشيئًا. وستتذكر دائمًا ما كتبه مريض نفسي على جدار مصحة ما، في مكان ما من العالم، وفي زمن ما: "كنا بخير، لولا الآخرون."

هذه الفقرة معبرة جدا، وتجعل الناس الضحايا لها يخفون ذواتهم او عيوبهم بشكل مبالغ فيه للحماية انفسهم من الاحكام الساذجة وتطفل الاخرين وعنفهم وعدم تقبلهم لكل ما هو مختلف عنهم، تكثر هذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات المتخلفة والمشكلة ان ضحايا هذه الظاهرة كلهم من المتفوقين واصحاب المواهب العالية، التي يمكنهم من خلالها تطوير المجتمع لكن تخلف المجتمع ورفضه للتغيير نفسه، يجعله هو من يحاول تغييرهم وهذا يكون بأبشع الطرق اذية للنفس وقد تجعل الضحية يشعر بالغرابة وعدم الانتماء وستصير هذه المشكلة الى هجرة الادمغة او ضياع المواهب في اماكن لا تخدم المجتمع.

البيروقراطية

التسهيلات والصعوبات المعيشية تؤثر بشكل كبير في ظهور عقلية المبالغة عند المواطن!

فمثلا المواطن الذي يستيقظ صباحا وهو معتاد على ان يجد النقل بسهولة للوصول لشركته ويعمل في اطار قانوني هرمي متسلسل واضح ومتناسق، ويتحصل على اجرة عالية تفكيره يختلف تماما، عن تفكير شخص ينهض وهو يفكر في من ينقله لعمله وهل سيصل في الوقت وهل المدير الذي عين جديدا عادل اما ظالم، وهل ستتحسن الاجرة الضعيفة التي لا تكاد تكفي لسد احتياجاته الاساسية، وهل السلع تتوقف عن الغلاء ام تزيد، اكيد الشخص الثاني ستطغى على تفكيره المبالغة حتى ولو كان اكثر انسان لامبالاة ومرتاح البال وثقة بنفسه، لان مصيره ومصير طموحاته وحياته مرتبطة بسلطة اقرب مسؤول منه ولا يمكنه فعل شيء سوى الدعاء على المسؤول، لان في النظام الذي تصعب فيه المعيشة لا يوجد قانون بل يوجد اشخاص لهم الصلاحية المطلقة بالتحكم في حياتك ما دمت خاضعا لأهوائهم وليس للقانون الداخلي لتلك الشركة ان وجد من الاساس.

التملق

المبالغة في تملق المسؤولين منتشرة كثيرا في البيئات البيروقراطية، والتي تعطي السلطة للناس أكثر من صناعة نظام عادل يحفظ حقوق الناس دون الحاجة الى التملق واذلال نفسها او جلب الاخبار للمدير.

باتت الفنون القتالية ضرورة

احد مسببات المبالغة العنف بين افراد المجتمع وغياب العدالة او ثقافة الحوار الحضرية، قد تؤدي لشعور بعض الافراد الضعاف جسديا للخوف المبالغ من المطالبة بحقوقهم او لفرض اراءهم لانهم على دراية، بأن فرض الراي او المطالبة بحق لا يكون الا بالقوة هنا من الافضل ان تمارس رياضة قتالية كي تصبح اكثر راحة مع الناس، لان هذه المجتمعات تتحرك بالخوف ليس بالحضرية او بالعقل، لذلك من يكون صوته مرتفع وعصبي وقوي جسديا سيسيطر على كل حوار او تفاعل اجتماعي، حتى ولو كان اغبى واتفه شخص في المجتمع بالإضافة الى الظلم عشوائي والمزاجي في هذه المجتمعات يجعلك مجبرا على الدخول للرياضة القتالية.

الصدمات المضحكة

محاولة جذب الانتباه والمشاهدات باي طريقة حتى ولو يسببون صدمات للضحايا، خاصة الكاميرات الخفية الان وهذا امر له عواقبه على الضحية،" مثل استفزاز استخدام الكلام النابي" "تقليل الاحترام" او "الاذلال وتجاوز الحدود" "تعريض الممتلكات للكسر" او "الاتلاف" "استعمال الحيوانات "و"الاشخاص المتأخرين عقليا" في مقالب السخرية والضحك عليهم "مفاجأت الناس" "المشي في اماكن العالية" والخطرة والقيام بكافة انواع المخاطرة وكل هذه الافعال تتم عن طريق المبالغة كي تثير المتفرجين.

كرة القدم رياضة ممتعة وليست الحياة

باستطاعتي فهم الكثير من العبث.. لكن لا أستطيع فهم: كيف يمكن لرجل يتجاوز الثلاثينيات، ببدلة رسمية وأنيقة، ليل نهار وهو في معركة حامية من النقاش والتحليل، في استوديوهات رفيعة، وبإمكانيات تكنولوجية وتقنية خرافية، تابعة لأكبر القنوات التلفزيونية العالمية.. فتتساءل مع نفسك: يا ترى ماذا يحلل هذا الرجل الطاعن في السن، والذي تبدو عليه علامات الجدية والصرامة والرغبة غير المفهومة في الحديث والنقاش؟ هل الموضوع يتعلق بقضية مصيرية لإنسان القرن ٢١ أم ماذا؟ فتكتشف في الأخير أنه يحلل: مباراة كرة القدم (لماذا هذا اللاعب ضرب الكرة برأسه ولم يضربها برجله، لماذا لم يدخل اللاعب الفلاني في الشوط الثاني، لماذا المدرب لم يعط فرصة اللعب للاعب كذا..) لتجد نفسك في الأخير تتساءل: ما الذي أصاب العالم حتى يصبح في هذا الوضع المقزز فكريا (المبالغة هي من تصيب الانسان بالتقزز)؟ ما الذي دخل لإعدادات عقل الإنسان ليقوم بعملية قلب المفاهيم؟ كيف استطاعوا جعل هرم الأولويات يقف على رأسه في هوة سحيقة؟ كيف أصبحت التفاهة تتربع على عرش كل جوانب الحياة الإنسانية؟

هذه المقالة هي أحد المقالات التي تنتشر على الفيسبوك وتوجد مقولات اخرى للاعبين ومدربين كرة القدم أنفسهم وهي كالتالي:

كرة القدم مُجرد لعبة يستمتع بها الناس نهاية الأسبوع. لا شيء يمكن أن تُضيفه غير هذا، ولن تحلّ مشاكل الفقراء واللاّجئين. لن تُوقف حروباً ولن تأتي بالديموقراطية. نتلقى أموالا كثيرة لنُنسي الناس في تعاستهم لتسعين دقيقة.. ندفعهم ليصرخوا ويهتفوا حتى يهدئوا ويُنفسوا عن جوفهم المضطرب، نؤدي وظيفة فقط.. وعلى الناس العودة لحياتهم بمجرد سماع صافرة الحكم..الحياة لا تتوقف على جلد مدوّر..

تصريح يورغن كلوب مدرب ليفربول السابق

"أنا لست بطلًا، فقط أحب أن ألعب كرة القدم وأستمتع بها."

تصريح أندريس إنييستا، لاعب كرة القدم الإسباني الشهير ولاعب برشلونة

يقصد إنييستا ان كل انجازاته وكل الالقاب التي حصل عليها في كرة القدم، تبقى محصورة داخل كرة القدم وهي مجرد لعبة يستمتع بها لا أكثر ولا أقل، وأن البطل الحقيقي يواجه مشكلات الحياة مثلما ذكر كلوب كالفقر واللاجئين والحروب والديكتاتوريات ...الخ

عديمو الاخلاق

هل تعرف من هم عديمو الاخلاق حاليا، هم من يتكلمون عن الاخلاق ويعرضون المواقف الاخلاقية والمساعدات الانسانية ويتاجرون بهذه الامور التي يقدرها المجتمع من اجل نيل المشاهدات والإعجابات، لا بأس بنشر مقاطع للإثارة التعاطف والهام الناس لكن دون المبالغة في العناوين، ودون احراج وكشف للخصوصية الناس للعامة.

لا تبرر هذا بأية حجة أخرى فالاحترام بآتي من التمسك بالمبادئ.

القصة لم تنتهي بعد نهايتها

مبالغة حطمت لنا اعمالا عظيمة، مثل السلسلات الشهيرة والمسلسلات والأنمي كان بإمكان المخرجين انهاء العمل بشكل أفضل لكن بسبب الجري وراء المال كانوا يبالغون بإنشاء مواسم اخرى بحلقات زائدة لا تخدم القصة العامة، وقد تحرفها وبالتالي تجعل العمل مبتذلا بدون قيمة بعدما كان ملهما واصيلا ويجدر مشاهدته أصبح في ذاكرة الناس كعمل مبتذل.

الطموح العالي

الطموح الزائد او الطموح المستقى من انجازات الاخرين او طموحات الاقران، قد يؤدي الى توقعات ذاتية مضخمة للتفوق على الاخرين، او الطموح الزائد الشخصي يجعلك لا تعترف او لا تحقق ذاتك الا بتوقعاتك العالية التي قد تكون وضعتها دون احترام لقدراتك الذاتية والامكانيات المتاحة، وبالتالي تبقى في دوامات من الصراع التي تحل الا بالاستسلام وترك طموحاتك، وهنا المشكلة الاخرى هل تستطيع تقبل الاستسلام وهل تحترمك ذاتك بعد هذا القرار!

هل انت إله!؟

بعض مقدمين البرامج يوحون للمتابع انهم اعلى مستوى من غالبية الناس، ويستعملون مصطلحات مثل ان البشر عقلهم محدود لذلك يفسرون الامور بشكل قاصر ...الخ فهذه العبارات تجعلهم منسلخين عن بشريتهم كأنهم الهة او ما شابه فمن يصدقهم او يستمع لهم تصبح له الدونية والتبعية العمياء، لأنه يشعر انهم اعلى مقاما منه وهذه هي غايتهم كي يشككونك في تفكيرك وأنك مجرد شخص عادي، اما هم فأشخاص أكاديميون ومتخصصون ولديهم معايير عالية تحكم تفكيرهم لذلك انت مجرد شخص عادي بالنسبة لهم وبالتالي ستفقد ثقتك بنفسك وتخضع لهم.

تحطيم الدين

استخدام قصص وامثلة تسفهيه لتحطيم قيمة الموضوع الذي يريد نقده وجعله تافها وتسمية اصحابه بالسذج دون شخصنة شخص معين، مثلا يقول رجال الدين السذج دون ذكر اسم او تحديد حتى الدين قد لا يحدده، كي يشعرك بان هؤلاء رجال الدين مجرد زنادقة انتهت صلاحيتهم بعد ظهور العلم الغربي في اوروبا، وانهم لم يفيدوا البشرية اطلاقا مقارنة بعلماء الغرب وهذا واضح بانه انحياز مدقع للغرب ومبالغة في تهميش دور رجال الدين في تنوير البشرية على مر العصور من نشر للأخلاق والحب واحترام للفقراء والطبقات الهشة.

والمشكلة في هذا الاسلوب هو تجاهله للقاعدة الاحترام، وتقدير المعتقدات الدينية والممارسات الروحية هو أمر ضروري في التعامل مع جميع الأديان والمعتقدات.

استفاد التطور البشري من الفلسفة والدين والعلم، ومزال يستفيد منهم الى الان لا أحد يلغي الاخر ولا أحد يعتبر تطور للأخر، بل لكل مجاله فالفلسفة توسع الأفق وتفتح المدارك وتعطي الافتراضات والدين يعلمنا الاخلاق والحب والرحمة والعلم يكتشف ويخترع بأسلوبه الميداني الدقيق والمنظم.

انه العظيم والفاعل لكذا وكذا

المقدمات والتقديمات الرنانة والطويلة والمليئة بالمدح والتعظيم لبعض الاشخاص، صراحة هذه المقدمات جعلت بعض المستمعين يقيمون فكر الملقي حسب قوة مقدماته وافتتاحياته للمواضيع، فيعتقدون انه مفكر عظيم فقط بسبب مقدماته وليس لجودة محتواه وببساطة ايصاله للأفكاره وتنوع طرق شرحه لتناسب غالبية الحضور (من الافضل تقديم معلومات واقعية ومفيدة عن الشخص او العمل كي يحفز الملقي ويتحفز المشاهدون للفوائد التي سيجنونها من هذا الشخص)، بالإضافة الى التركيز على المحتوى واهمال المقدمة لان قوة المقدمة حسب وجهة نظري ما هي الا بريستيج يستعملها الشخص لتعظيم ذاته ورفع منها في اذهان المستمعين، كي لا ينتبهون للنقص في المحتوى المقدم هذا البريستيج قد يكون بوعي او بغير وعي فليس دائما بالضرورة ان يكون تلاعبا بالحضور، لكن من الافضل تجنبه تماما والتكلم بتواضع وبموضوعية اكبر.

بائع الوهم يكسب

مبالغة الترويج، هذا نوع يستعمل من اجل البيع، مثل اظهار المنتج بمظهر فاتن حيث تكون هنا قدرة المصنع في لفت الانتباه أكثر في طريقة عمله للمنتج، لذلك يوهم المشتري من خلال قوة الترويج بأن المنتج قوي، لكن الترويج القوي قد لا يملك اي صلة بالقيمة المضافة الحقيقية للمنتج وجودته، لان التسويق مجال بحد ذاته ليس له علاقة بجودة المنتوج فهو علم لدراسة التأثير على نفسية الزبون والتلاعب بها من اجل زيادة الأرباح.

انت لست انت في اعينهم

تطلعات الاعلام والناس عموما، قد تجعلك تبالغ في اظهار صورة مثالية مرضية لهم خاصة ان كانوا مهيمن لك كالوالدين والمعلمين والمدراء والقادة ...الخ

نحن الأعلى

يستعمل كثيرا من رجال الدين المدح المبالغ، او يستعمل في اي مجال مشترك او فائدة مشتركة، فمثلا عندما يتكلم رجل دين عن قدرة متفوقة يمتلكها الناس لا يمدح من يمتلكها من غير رجال دينه، بل يمدح من يمتلكها من نفس رجال دينه ويجعله خارقا وخاصا عاليا على الناس الاخرين العادين، كي يبهر اتباعه ويريهم عظمة اصحاب الدين واستحقاقهم لسطوتهم ومكانتهم وتأثيرهم على الناس.

مبالغة احتكارية

مبالغة احتكارية، كل ما زاد غناء الناس كل ما زاد فقر الاخرين. هذه حقيقة اذن لا يمكن لكل الناس ان يكونوا رواد اعمال ولا يمكن لكل الناس ان تكون لهم اعمال وتأثيرات كبيرة على البشرية .... الخ كما لا يمكن ان تكون كل الحجارة احجارا كريمة، اذن كفانا ترويجا لعقلية كيف تكون رائد اعمال، ومن ليس رائد اعمال او لا يريد فهو كسول بل قد يكون مستبصرا بمستقبل البشرية وليس مجرد جشع.

الإرضاء حل مؤقت

لا تخلو الاستعراضات العسكرية من المبالغة للإخافة الاعداء وارضاء مسؤولي البلد، لكن إذا لم تنتبه لهذا النوع من المبالغة فقد تترتب عنه عواقب كبيرة خاصة إذا كان الاستعراض مبالغ فيه بشكل كبير وخادع للشعب والحكومة، فهذا قد يجعل البلد أكثر ارتياحيه في جانب يحتاج للإصلاحات ويعطي اطمئنانا زائفا واقل اضراره هو ان تصبح لك شهية للمبالغة والاعجاب بها في مجالات اخرى غير الجيش.

عصر الاباحية الذهبي

كثرة الايحاءات الجنسية وفي عصرنا الحالي، وسهولة الوصول اليها خاصة في انترنت جعلت الشهوة الجنسية والرغبة الجنسية قوية جدا.

الالم السري

يعني ان تألمت في حرب او فقدان حبيب اعلم ان المك كبير وشخصيا لم اشعر به، ولا اقول إني اعرف شعورك ولكن على اقل شعورك مفهوم من عند الناس كلها تراعيك وتعرف معاناتك، خاصة إذا كانت معاناة مشتركة كالحرب لكن ان كان المك الم مبالغ فيه، فلن يشعر بك أحد إذا الا التقيت بشخص مميز يعرف هذه الاشياء، وعايشها من قبل ليشعر بك، لأنك صدقني ستعاني في صمت واي شيء من حولك يمكنه عن قصد او دون قصد ايلامك، لأنه لا يعلم ان تأثرك عالي وليس كالأخرين، وان المواقف التي لا تضر الاخرين ستضرك بل ستصبح صدمية لك.

تأنيب الاطفال على افعالهم لا يعني اصلاحهم

لا فائدة من تأنيب الذات أكثر من اللازم عند الخطأ، فقط زيادة حملك النفسي أكثر هذا أحد اسباب المبالغة هو الاعتقاد الزائد بفائدة التأنيب، وهكذا لا يمكنك تجاوز الذكريات السلبية والمواقف الصعبة، ومشاعرك ستكون مضاعفة بالنسبة للموقف عادي، لأنك تظن من خلال التأنيب الزائد او اشعار ذاتك بالعار، يجعلك أكثر صلاحا وهذا للأسف ما قد تبرمج عليه من الصغر فقد تصبح كتلة من لوم الذات والتحسر على الماضي.

الضحايا هم عملائنا

غالبية جمهور التنمية البشرية، واي شيء يطور الذات هم اشخاص يعانون من مشكلات نفسية حقيقية لذلك اصبح الامر خطير خاصة في غياب الوعي الاكاديمي وبصعوبات المشكلات النفسية، حيث ان الفائدة الحقيقية تأتي من الفحص او التشخيص الحقيقي، وهذا الشيئين يأتيان من مختص حقيقي متمرس واكاديمي وليس من شخص يعسل الكلام ويسمي نفسه دكتورا دون حتى شهادات تثبت ذلك، وبسبب بحثك المستمر عن الحل لمشكلاتك يجعلك هذا تتوقع حتى من المتشرد الذي يجلس في الشارع لعله يعطيك حلا او مهربا من مشكلاتك، وهذا ما يعرضك للنصب والخداع وسرقة اموالك .

تقوية شيء يحطمه

الرجل لا يبكي، هذه العقلية جعلت كثيرا من الرجال لا يتقبلون ضعفهم وخاصة عالين الذكورة واصحاب المبادئ الثابتة، وبالتالي يصبحون أكثر حساسية لأنهم يبالغون في ظهور بالمظهر القوي، ولا يتركون مجال للأخرين كي يكتشفون ضعفهم، لأنهم يرونه نقصا في الرجولة او ضربا للسمعتهم، لكن الحقيقة عليهم ان يتعلموا بان الانسان لديه مشاعر وافكار متغيرة بتغير الموقف، لذلك كبت اي من المشاعر مثلا مشاعر الضعف او الخوف والحاجة يؤدي الى استفحالاها وسيطرتها عليك في المستقبل وبالتالي تجعلك حساسا.

انا لا اتذكر إلا البارز

في بضع البيئات والمجتمعات، خاصة المتخلفة قد يكون فيها الشيء البارز هو العنف او الظلم او الامر المؤلم، وبسبب ضعف ذاكرة بعض الناس فقد يميلون الا لتذكر الامور البارزة او المميزة وبالتالي فستجد ان ذاكرتهم محشوة الا بالسلبيات، لأنها اكثر وقعا على انفسهم ولتفنن ابناء مجتمعهم في تجسيدها والتركيز عليها، وبالتالي تجدهم يسئمون من الماضي ويسترجعوه بشكل سلبي جدا وهذا عائد للمشكلات الذاكرة، وقد تحرف هذه الاخيرة المشاهد وتجعلها اكثر فظاعة، لذلك قدر كبير من المبالغة يخضع للمشاعر التي

استعملتها الذاكرة في تحريف المشاهد وضعف الذاكرة في التركيز الا على الامور المميزة والتي في الغالب سلبيات، لان وقعها على نفسية الضحية قوي وليس هناك من يعلق في نفس الانسان مثل شعور الالم ولضعف انتباه الشخص لطريقة عمل عقله، فيظن ان حقا تاريخه كان كله سلبيات ولا يعلم ان المشكلة كلها مشكلة عمل ذاكرة.

الايجابيات ايضا تقل في المجتمع المتخلف لكن مشاعر الفرح التي تولدها تجعلها غير بارزة، لأنها غير مؤلمة ولن تعلق وينساها الشخص بسهولة.

انا ابالغ لكي اؤخذ على محمل الجد

احيانا انت تبالغ لأنك تشعر ان بك خطب، لكن لأنك لست مختصا تبقى فقط تحس بأن هنالك مشكلة كبيرة، هنا من الافضل ان تتوجه للمختص النفسي او الطبيب العضوي اي ان في هذه الحالة المبالغة دافع من اجل معرفة حقيقة ما يحدث لك، وهذه قد تحدث ليس في الالم او المعاناة فقد تحدث حتى في المسائل العلمية الصعبة، فقد يبالغ الباحث من اجل توعية الناس بان موضع بحثه لا يؤخذه وزنه العلمي، فهنا قد تكون المبالغة هنا أكثر تنبيها للناس.

لماذا يفعل الناس اشياء كهذه؟!!

قد تكون من قبل شاهدت مسابقات التنافس على أكبر كمية وفي أسرع وقت من اكل الطعام، والمشكلة ان بعض المتنافسين اظهروا مستويات عالية وحطموا ارقاما قياسية مسجلة حتى في موسوعة غينس للأرقام القياسية، لا داعي للتحدث أكثر فان اضرار هذه المسابقات واضحة جدا على اجسام المتنافسين، لكن بسبب المبالغة أصبح هذا الجنون مسابقة ومن يكون أسرع وأكثر اكلا هو الفائز!!!

مشكلتي أضخم مما تتصور!

تصور معي شخصا ما جرب كل العلاجات التقليدية او العلاجات الغير مناسبة لحالته ولم تنجح معه، هل تتوقع منه سيكون هادئا ومؤمنا عندما يصل للعلاج المناسب هذه هي ضريبة الجهل، وان تؤمن بعلاجات تقليدية الشفاء فيها يكون اما بالحظ وقوة ايمان المتعالج او ان الشخص غير مصاب وعن طريق الايحاء ظن انه عولج، لذلك من الافضل ان تدرس الامور قبل ان تبادر وان تتوجه عند الاطباء والمختصين النفسيين والعقليين قبل اي علاج غريب او غير معترف به من الهيئات الرسمية والمختصة.

الكسل قد يفيدك أكثر من الطاقة العالية!

قد يكون الطموح والطاقة العالية مولدات للمبالغة من اجل ان تصرف الطاقة، فتنتهج اسلوب حياة مبالغ فيه وتعاني في كل مرحلة من مراحل حياتك بسبب تعقيدك للأمور، وقد يكون الكسل وانخفاض الطاقة يجعلك تنتهج اسلوبا ذكيا وبسيطا وأكثر مراعاة لبشريتك، وبالتالي حياة أكثر رفاهية وتقدير ذات اعلى واحتفاظا بطاقتك للمواقف المناسبة.

يقول فرانك ب. جيلبريث (Frank B. Gilbreth)، مهندس الكفاءة،

"كل تحسن بدأ بشخص كسول يحاول جعل الأمور أسهل".

ويقول روبرت هينلين (Robert A. Heinlein)، كاتب الخيال العلمي الأمريكي،

"التقدم ليس من صنع الأيادي المجتهدة، بل من صنع الكسالى الذين يحاولون إيجاد طريقة أسهل للقيام بالأشياء."

ويقول آلبرت أينشتاين (Albert Einstein)، الفيزيائي الشهير، عن فائدة الكسل

"أنا لا أفكر دائمًا عندما أعمل، أحيانًا أكون فقط كسولًا، وأجد طرقًا جديدة للقيام بالأشياء."

الشكل أهم من المحتوى في مجتمعي

رأيت في حياتي القصيرة بعض الناس الذين يحلمون في اقتحام الكتابة او الموسيقى اواي مجال للصناعة المحتوى، ولديهم من التنوع الفكري الكثير ويمكنهم افادة المجتمع، لكن المشكلة التي تجعلهم لا يدخلون هذه المجالات او يتعرضون للسوء التقدير من المتابعين، هي اهتمام عشاق المجال بالشكليات مثل سلامة اللغة والنطق على حساب المعنى، وقل لي ما شئت كسول او فاشل لكن الامر خطير ان نقدر اللغة اكثر من المعنى حيث ان في راي الغاية من ايجاد اللغة، هو شرح المعاني بطريقة لائقة وسهلة فكل من يخرج عن هذه الغاية مجرد مبالغ يحب التعقيد، وفكره لا يؤدي الا الى التخلف والاهتمام بهامشيات الامور على لبها، وبالتالي نخسر المبدعين والعباقرة بسبب معاييرنا التي تجبرهم على ان ينصاعوا او يستسلموا من البداية، واه كم عانيت في مساري الدراسي من هذه المعايير، وقد افقدتني شغفي وبريقي حيث اني لحظت انها كلما زادت ازداد فقداني للإبداعي وشجاعتي في قول ما اراه صحيحا ومناسبا .

يكفي فقط بالنسبة لي ان يكون الكلام المنطوق او المكتوب مفهوما ومعبرا عنما يريد القائل ايصاله من مشاعر واحاسيس.

لكن من اراد أكثر من هذا فعليه التوجه لكلية الآداب وعليه ان يقيم نفسه عن طريق مختص في الآداب، لان ليس جميع الناس مختصين في قواعد اللغة وما فائدة اللغة في غياب المعنى وهل للغة معنى دون المعنى!

يقول فرديناند دي سوسور (Ferdinand de Saussure)، عالم اللغويات السويسري،

"اللغة هي نظام من الإشارات التي تعبر عن الأفكار." (من كتابه "محاضرات في علم اللغة العام")

مجرد اشارات لا أكثر فقط بعض الناس يفضلون الاشارات البراقة!

يقول نعوم تشومسكي (Noam Chomsky)، عالم اللغويات الأمريكي،

"اللغة هي وسيلة للتعبير عن الفكر." (مقتبسة من أعماله المختلفة في علم اللغة)

مجرد وسيلة للتعبير عن الفكر الذي يحمل المعنى.

جورج أورويل (George Orwell)، الكاتب البريطاني، قال:

"الهدف من اللغة هو التعبير عن المعنى." (من مقالته "السياسة واللغة الإنجليزية")

وقد وافقني جورج أورويل بصريح العبارة!

التحريف

الم تصادف فيديوهات الفضائح او بعض التحليلات للأعمال كبرى، يزعم أصحابها بان تلك الاعمال محطمة للمجتمع او ان الشخص المفضوح قال كلاما سيئا جدا ويبدؤون في التهويل والتضخيم وتكبير العواقب، لكن المشكلة في هذه الفيديوهات هي أسلوب صانعيها يجعلهم يفضحون أنفسهم بأنهم محرفون للمحتوى ويخرجون المعاني من سياقها والكلام من سياقه والمشاهد من سياقها، لذلك يمكن تلخيص هذه الفقرة في الجملة التالية: **لا تصدق من يقتطع مقطعا فيه ثانية او ثانيتين ليثبت اتهاما كبيرا.**

منطقة الراحة

حاول ان تعرض نفسك للواقع لان كثيرا من المبالغة تكون بسبب البقاء في منطقة الراحة وعدم المواجهة والتأجيل، وهكذا عقلك يجد عدم اقبالك على تجارب مادة دسمة على بث وبث مخاوف وعقبات خيالية جديدة.

الراحة تأتي بالمواجهة

الكائنات الحية الضحية أو الأضعف جسديا تميل أكثر للمبالغة السلبية

طبعا يوجد نوعان من المبالغة الايجابية والسلبية.

اولا المبالغة الايجابية: هي المبالغة التي تساعد الكائن الحي على نيل فرص وفوائد وخيارات أوسع، ولنجاح أكبر للازدهار والتطور حينما يستعمل استراتيجيات المبالغة الإيجابية.

ثانيا المبالغة السلبية: هي المبالغة التي تساعد الكائن الحي على الاحتياط والاحتراز، ولنجاح أكبر للنجاة وتجنب المخاطر حينما يستعمل استراتيجيات المبالغة السلبية، وتكون المبالغة السلبية كرد فعل للاستراتيجيات المبالغة الإيجابية.

- حيث تستعمل الحيوانات المفترسة في الغالب استراتيجيات المبالغة الايجابية والحيوانات الأليفة تستخدم استراتيجيات المبالغة السلبية.

الحيوانات المفترسة: تستخدم الحيوانات المفترسة المبالغة للزيادة فرص النجاح في الصيد والتغلب على الفريسة. يتم توجيه هذه السلوكيات بشكل أساسي لتحقيق الغذاء والبقاء على قيد الحياة.

الحيوانات الضحية: تستخدم الحيوانات الضحية المبالغة بشكل رئيسي للتواصل مع البشر أو للدفاع عن نفسها أو مجالها الشخصي. يمكن أن تظهر هذه السلوكيات عندما تشعر الحيوانات بالتوتر أو الخوف أو الغضب.

ويعد الحيوان المفترس او الحيوان الضحية بالنسبة للمبالغة امر نسبيا للمقتضيات الحاجة، فيمكن للأفعى عندما تصادف جرذا تستخدم استراتيجيات المبالغة الإيجابية مثل التمويه والانتظار والتعقب والانتظار دون الهجوم المتهور لكي لا ينتبه الجرذ ويهرب، واما للجرذ في هذه الحالة ليس له اي خيارات او فرص لذلك، هو في موضع رد الفعل وهنا عليه باستعمال استراتيجيات المبالغة السلبية مثل رفع حساسيته للاستجابة السريعة والهروب بأقصى سرعة في حالة لمحه للأفعى قريبة، ويمكن احيانا ان ينقض على الافعى خاصة اذا لم يجد طريقا ليهرب منه، لكن هذا الانقضاض لا يدخل ضمن استراتيجيات المبالغة الايجابية لأنه هجوم بنية تجنب خطر الأكل فيوازن بين خطر الاكل او خطر التعرض للاشتباك سريع مع الافعى، من اجل ان تفسح له المجال للهروب لذلك سيجبر نفسه بالانقضاض بأقصى قوة والهروب بأقصى سرعة عند اول فرصة على ان يستسلم للأكل.

اذن في هذه الحالة تعد الافعى حيوانا مفترسا والجرذ حيوانا ضحية.

في الحالة الثانية عندما تواجه الافاعي النسور، قد تستعمل الافاعي التمويه رغم انه قد تم استعماله في استراتيجيات المبالغة الايجابية، لكن نية المستعمل وهل هو يرد الفعل ام يسيطر على الموقف هي من تحدد ضمن اي مبالغة تدخل التقنية، اما النسر فسيحاول التحليق بشكل منخفض وبهدوء تام لتحديد موقع الافعى بدقة شديدة ومن ثم الهجوم السريع لكي لا تتمكن الافعى من رد الفعل، وبالتالي هكذا يزيد فرصه من اجل النجاح.

في الحالة الاولى كانت الافعى حيوانا مفترسا، والان هي ضحية وهذا طبعا يعود للعوامل التفوق الفطرية او البيولوجية حيث ان مجرد التفوق الفطري في القدرات الهجومية، مثل ضخامة الحجم والطيران وقوة المخالب والاسنان وخشونة الجسم والسرعة الخاطفة ونجاعة الضربة كلها عوامل يمكنها ان تسير الكائن للاختيار المبالغة المناسبة لإمكانياته ونقاط ضعفه، وبالمثل للمبالغة السلبية فضآلة الحجم والزحف او السباحة وضعف المخالب والاسنان ونعومة الجسم وبطئ الحركة وثقل الاستجابة، كلها عوامل يمكنها ان تسير الكائن الحي لاختيار المبالغة التي تناسب امكانياته ونقاط ضعفه.

ومع كل هذا يمكن ان يختار الكائن الحي مبالغة لا تناسبه بسبب عدم الادراك الكافي لإمكانياته، ونقاط ضعفه لكن في الغالب يختار وفق صفاته البيولوجية.

وبعض الحيوانات الضحية مجبرة على العيش في قطعان ولا يمكنها ابدا العيش بمفردها مثل الخراف وهذا ايضا يعود للحماية الجماعية التي يوفرها القطيع من الهجمات والتهديدات فهذا يزيد فرص نجاة هاته الحيوانات الضحية لأنها تقريبا لا تمتلك اي قدرات هجومية ولا السرعة الكافية للهروب واجسادها ناعمة وليس لها اية مخالب او اسنان قوية فكيف ستكون مرتاحة للعيش بمفردها!

اخترت تسمية الضحية لان هذه الحيوانات في الغالب ضحية قدراتها البيولوجية، فهي لم تصنع نفسها.

كان الغرض من هذا العنوان اسقاط هذه الصفات البيولوجية الموجودة في الحيوانات على الناس حيث انه لا يمكن للرضيع ان يقاوم شخص كبيرا في السن، ولا يمكن للمرأة ان تواجه الرجل اذا الا كانت لديها مساعدات من رجال اخرين وايضا لا يمكن للشخص مستوى ذكائه منخفض، ان يفكر بمفرده وهو مرتاح لذلك سيدخل في قطيع ما لكي يحمي نفسه من الوقوع في الاخطاء وبالتالي لا يمكن لوم اي انسان يستعمل استراتيجيات المبالغة السلبية بسبب نقص امكانياته، وكثرة نقاط ضعفه فهو مجبر على ان يسلك هذه الطريق وان اراد تغير بعض الامور البسيطة فيمكنه البدا بتطوير نفسه لكن ليتذكر ان الخروف يبقى خروفا والارنب يبقى ارنبا.

وان كنت ارنبا فعليك ان تجد احلافا مناسبة ولا يمكنها اكلك حين تجوع وان تقوي ذاتك فكريا وجسديا، ولا تخاطر ولا تستعمل استراتيجيات المبالغة الايجابية خاصة بشكل علني يمكنك التحاذق، لكن احذر قد يكون تفكيرك ايضا ضعيفا وبالتالي لن تتمكن حتى من ان تكون حذقا لذلك طريقك واضحة كن انسانا جيدا لعل الناس ستحبك.

اما عن الخروف فحاول ان تتبع هذه المعايير للاختيار الفريق:

تقبل نفسك وأحبها مهما كانت وتذكر ان لديك دور عندما نلت هذه الامكانات، لا تقارن نفسك مع الموهوبين وتظن انهم أفضل منك فأولئك لم يعملوا من اجل مواهبهم لم ننطلق من نفس نقطة البداية، لم أجد اي خروفا يشتكي طول الوقت ويحتقر نفسه ويحسد المخلوقات الأخرى فهو لديه دور يحمي به التوازن البيئي، كما انت لديك دور كبير وهو القدرة على التنفيذ والصبر على العملية أكثر من الموهوبين الذين يصابون بالملل والغرور بسرعة.

- اختار القائد النزيه او العادل الذي لا يحتقر اي أحد من الأعضاء.

- في حالة الاتباع الفكري اختار المثقفين الحقيقين الصادقين الذين لا يتعصبون في توجهاتهم.

- اختار فريق متعاون ومتجاوب للاحتياجاتك لا يستخدم تمييزا عرقيا او طبقيا او عقائديا.

- اختار الفريق المنظم والمنسق والذي يضع مصلحة الجميع هي مصلحة الفريق الاولى.

- لا تضع مصالحك على حساب مصلحة الفريق لأنه لو كان هذا الفريق مناسبا لك لكانت مصلحته هي مصلحتك فلن تجد اي خروف يتبع قطيع لا يذهب للاماكن الرعي!

- صدق الافعال والنتائج لا تصدق الكلام مهما كان فصيحا وجذابا فبعض الاصوات الجميلة ما هي الا استدراج للفرائس.

- لا تصدق المظاهر فكل السموم الخطيرة توجد عند حيوانات ونباتات جميلة جدا.

- اسأل عن المعنى والمغزى وما الهدف من الفريق وتذكر أنك تريد مصالحك فالعمل الذي لا يؤمن لك مستقبلا جيد لماذا تعمله او القائد الذي يخدم نفسه فقط لماذا تساعده وتطيعه؟!

- لا تضحي بالكثير من اجل القليل فلن تجد خروفا واحدا يقطع الاميال في يومه من اجل مكان لا يحتوي الا على القليل من العشب.

اما بالنسبة للمفترسين واصحاب الحيلة هذا لا يعني انكم متفوقين فأي شيء فقط هذا القدرات، من اجل اخذ دور التوجيه والتخطيط والقيادة للأخرين، ولكن هذا يتطلب العدل

منكم وتجنب فخ الغرور والانبهار بالذات واحتقار الاقل موهبة وتحطيمهم والمساهمة في شقائهم أوصيكم بثلاثة اشياء ولأنكم تصابون بالملل بسرعة سأختصر عليكم بهذه الجملة:

التواضع والاخلاق واحبوا للأخرين ما تحبونه لأنفسكم.

لماذا يختار الإنسان المبالغة رغم الآلامها وعواقبها السيئة! ؟

اولا: يتم القرار في المراحل الاولى من حياة الانسان، ويكون الانسان حينها غير عارف بالعواقب المترتبة على قراره.

ثانيا: قد يكون مجبرا ولا يملك ظروف وقدرات الاستقلالية الكافية، خاصة في المراحل الاولى من الحياة.

ثالثا: الانسان يفاضل بين الالام والكوارث التي يريدها.

كتبت هذا الجزء فقط لأبين بأن لكل شيء سبب فلا يقلل اي شخص من معاناة الاخر، او يصفه بالضعيف او لاعب دور الضحية، فلكل منهج ينتهجه الكائن الحي بصفة عامة له فوائد.

لذلك الشخص حتى ولو يشعر بالألم لكن ذلك شخص يعرف نفسه، ويختار المفاضلة بين الالام ويمكن لهذا الاختيار ان يسبب له مشكلات في مستقبل ويضيع عليه الفرص في مجالات الحياة المختلفة، وطبعا اطلب من هذا الشخص ان يحاول تنمية ذاته ويفهمها أكثر وان لا يلوم نفسه او يحقرها.

دائما انظر الى الالم الذي تشعر به وما هو الهدف منه، هل هو يحفزني من اجل بذل المزيد؟ هل هو من اجل حمايتي من المجرمين؟، هل هو من اجل حماية سمعتي وتنميتها بين الناس؟، هل هو ضمير يؤنبني كي لا أظلم الاخرين؟، هل يحاول تحطيم غروري فان كان نافعا فلا بأس به وان كان لا يطاق ويعقيك في حياتك فيجب ان تطلب العلاج النفسي في أقرب وقت.

غالبية العظماء كانوا مبالغين فيما يبرعون فيه لذلك اتوا بالإنجازات العظيمة

اضرار المبالغة أفضل من اضرار الاستهتار واللامبالاة:

- تخيل ان مدينتك تعرضت للغزو العسكري، هل ستخرج من المنزل وانت مرتاح وغير مبالي بما يحدث، او ستبالغ في الحذر ومن الممكن أنك لن تخرج حتى من منزلك.

- تخيل لديك اختبار دراسي ما، هل تفضل ان تحضر له ليل نهار ام تحضر باستهتار ثم تعتقد أنك ستنجح فيه؟

-عندما تمشي في مكان لا تعرفه، هل من الحكمة ان تمشي في غاية اليقظة او لا تبالي وتمشي كأنك داخل منزلك؟

- طبعا مهما اخافتك المبالغة او استهلكت طاقتك في الحذر والتخطيط الزائد، أفضل بكثير من تبني نمط غير مبالي للحياة يجعلك كسول ومستهتر وغير مستعد.

أنتجت المبالغة لنا فرقا وأحزابا متشددة وأنظمة ديكتاتورية!!

لقد تمكن فكر المبالغة منذ القدم في التغلغل في اي إنتاج فلسفي او عقائدي مثل الفلسفات الأيدولوجية المتشددة كالشيوعية الصارمة والفاشية، وقد اعتقد اصحاب الحزبين ان افكارهم حول النظام السياسي والاقتصادي مطلقة والوحيدة الصالحة لأي دولة، ويستخدمون القوة بكل انواعها من اجل ان يفرضوا معتقداتهم، ولقد تجنبت من ذكر امثلة عن الفرق الدينية لأنها انها أكثر تشددا واقناعا للناس لكن سأكتفي بذكر مظاهر تضخيمها للأمور:

قلت سابقا بان المبالغة هي اقوى وسيلة للإقناع اي شخص، بأفكارك لان الانسان منذ ان كان رضيعا او صغيرا، فقد اعتاد ان يبالغ للنجاح في اشباع حاجاته وكذلك عندما يكبر، لذلك لا تستغرب من اقتناع الكثير من الناس الذين يقعون ضحية الفرق المتشددة وخاصة ان كانت دينية.

طبعا نسيت توجد فرق متشددة تافهة هي فرق كرة القدم، واي تجمعات جماهرية تماثلها تعتبر في فئة الفرق المتشددة التافهة.

- **العقائد المطلقة:** تعتبر العقائد المطلقة جزءا أساسيا من الفرق المتطرفة، حيث يعتقد أعضاؤها بقوة أن آرائهم هي الحقيقية والوحيدة المقبولة، وأنهم ليسوا ملزمين بمراعاة آراء الآخرين.

- **التعصب الشديد:** يميل أفراد الفرق المتطرفة إلى التعصب الشديد للعقيدة أو الفكرة التي يؤمنون بها، ويروجون لها بشكل متطرف دون مراعاة للواقع والظروف المحيطة.

- **العنف والتطرف:** غالبا ما يلجأ أفراد الفرق المتطرفة إلى استخدام العنف أو التطرف كوسيلة لتحقيق أهدافهم. يعتبرون أنفسهم جزءا من معركة أو صراع أكبر، وبالتالي يبررون استخدام العنف كوسيلة لتحقيق أهدافهم.

- **الانعزالية:** يميل أفراد الفرق المتطرفة إلى الانعزال عن المجتمع الأوسع والتفرد بآرائهم. يرفضون التفاعل مع الآخرين الذين لا يتبنون العقائد نفسها، مما يؤدي إلى تشكيل مجتمعات مغلقة ومنعزلة.

- **التعصب الثقافي والعنصرية:** قد تتضمن الفرق المتطرفة عناصر من التعصب الثقافي والعنصرية، حيث يتبنون أفكارا تفرق بين الأفراد بناء على العرق أو الدين أو الثقافة.

- **استغلال الدين أو الفكر السياسي:** يستخدم الفرق المتشددة والمتطرفة الدين أو الفكر السياسي كغطاء لأجندتهم الخاصة. قد يقومون بتأويل النصوص الدينية أو الفكر السياسي بطريقة تصب في مصلحتهم الشخصية أو السياسية.

- **التلاعب بالمشاعر والعواطف:** يستخدم أفراد الفرق المتطرفة وسائل الإعلام والخطاب السياسي لتحريض على العنف والتطرف، وغالبا ما يستهدفون الأشخاص الذين يعانون من **الظروف الاجتماعية الصعبة** أو **الشباب الباحثين عن الهوية والمعنى**.

الرفض المطلق للتفاوض والحوار: يعتبر أفراد الفرق المتطرفة التفاوض والحوار وسيلة ضعيفة وغير فعّالة لتحقيق أهدافهم. بدلاً من ذلك، يعتمدون على القوة والعنف لفرض آرائهم ومطالبهم، وحتى ان تفاوضوا فسيستعملون المغالطات المنطقية والتلاعب بمشاعر وعواطف الناس.

التصوير السلبي للآخرين: يتبنى الفرق المتطرفة وجهة نظر سلبية اتجاه الآخرين، ويصفونهم بصفات سلبية ويقومون بتجسيدهم كعدو يجب محاربته، مثل القول في صفات وسلوكات ما يخالفهم بالرذيلة والفسق رغم أن هذا الذي خالفهم لا يراهم اعداء، ولا يخالفهم من اجل السخرية او الهجوم عليهم بل هم يخافون من ان تتسرب ايديولوجيات اخرى للاتباعهم لذلك يسارعون برمي الاخرين بأقبح الصفات وأسفهها.

تجنب التساؤل والنقاش: يميل أفراد الفرق المتشددة إلى تجنب التساؤلات والنقاشات حول معتقداتهم أو أفعالهم، ويعتبرون أي محاولة للتشكيك في آرائهم أو تحديها عدوانا يجب التصدي له، مثل رؤية الفرق الدينية للتفتح والحركات الفكرية على انها اعداء تحاول تحطيمهم وتفكيكهم، وكل هذا بسبب خوف رجال الدين من اندثار عملهم وذهاب قيمتهم بسقوط دينهم.

التضحية الشخصية والجماعية: يمكن للأفراد داخل الفرق المتطرفة أن يقوموا بالتضحية بمصالحهم الشخصية، أو حتى بحياتهم من أجل تحقيق أهداف الجماعة أو الفكرة التي يؤمنون بها، مثلا قد يؤمن أحد الاتباع بصحة الافكار بعمق ويكون متعطشا للمعنى في حياته، او من اجل أن يصبح رمزا او ذا شأن بين الناس او يخلد اسمه فسيضحي بنفسه.

القيادة القوية والتعصب للقائد: يتبنى القادة في الفرق المتطرفة عادة مواقف قوية وتعصبية، ويحاولون بناء قاعدة داعمة لهم من خلال تأكيد القوة والتمييز بينهم وبين الآخرين، مثل ان للقائد قدرات عجيبة ولا يجوز الشك او مناقشته عندما يصدر القرار او امتيازات وفوائد لا تتاح للأعضاء الاخرين، مثل ان بعض التحريمات والقوانين يمكنه ان يتجاوزها دون اي عقوبة ومسموحة له.

التعامل بشكل عدواني مع الانتقادات: يستجيب أفراد الفرق المتطرفة بشكل عدواني لأي انتقادات توجه إليهم، ويقومون بمهاجمة الأفراد الذين يختلفون معهم بدلاً من المناقشة المفتوحة والبناءة، وهم يخافون من الفناء وما العنف الا اسلوب ناجح للبقاء تعلموه منذ صغرهم قبل حتى ان يدخلوا للحزب المتشدد او ينشئوه.

استخدام وسائل الإعلام والتكنولوجيا: يستخدم الفرق المتطرفة وسائل الإعلام والتكنولوجيا بشكل متقدم لنشر أفكارهم والتأثير على الرأي العام، وهذا بهدف تجنيد المزيد من الأعضاء والمؤيدين لتقوية الفرقة من اجل استمرار اطول.

تحقيق الهدف بأي وسيلة: تتبنى الفرق المتشددة والمتطرفة العقيدة التي تقول إن الغاية تبرر الوسيلة، مما يعني أنهم يعتبرون أنفسهم مخولين باللجوء إلى أي تكتيك أو استراتيجية لتحقيق أهدافهم حتى ولو كانت غير أخلاقية أو غير قانونية.

التحرش والتهديد بالعنف: يلجأ بعض الأفراد في الفرق المتشددة إلى التحرش والتهديد بالعنف ضد المناوئين أو الأشخاص الذين لا يتبنون الآراء نفسها، بهدف ترهيبهم أو تخويفهم من العمل ضد الفرقة وكذلك بالنسبة للأعضاء المنتسبين يرهبونهم في الخضوع وتطبيق اوامر الفرقة ويهددونهم بالأسوأ في حالات التمرد حيث مجرد الخروج من عندهم او محاولة العيش بحرية يعتبر ارتدادا خطيرا اي ما اريد قوله الانتساب إليهم عقد لا رجعة فيه طول الحياة.

الغرض من هذا الجزء:

توعية القراء لتنبيههم من ان هذه الفرق ما هي الا نتاج المبالغة وليس للتشددهم اي علاقة بالحقيقة او الخوف على الاخرين، من اجل هدايتهم او انقاذهم من مشكلاتهم بل الهدف هو اخافة الاخرين وترهيبهم من اجل الانضمام لهذه الفرق، كي تستمر هذه الفرق في الوجود ويستفيد قادتها أكثر، وهذه أحد أخطر عواقب المبالغة على الفرد والمجتمع والدولة وعلى العالم باسره.

طرق تجنب هذه المشكلة:

- **بالنسبة للأولياء والمربين والمعلمين:** علموا اولادكم بأن العنف لا يأتي باي شيء وان كان الابن عنيفا احرمه من الفوائد التي يتوقع جلبها بالعنف، واعطه كلما كان اسلوبه سليما وشجعه على الاسلوب الجيد.

- **بالنسبة للأشخاص الناضجين:** للتجنب كل هذا عليك يا صديقي، ان تؤمن في اعماقك بأنه لا يوجد اي شخص يرهبك ويحاول اخضاعك من اجل مصلحتك او حبا في الخير لك، وان الحرية والاستقلالية هي اهم صفة يجب ان تنميها، لا تكن كالخروف تبحث دائما عن القطيع كي تشعر بالأمان والمعنى لان هؤلاء المرضى سيستغلون حاجتك للانتماء، لذلك خذها قاعدة في حياتك من يريد مساعدتي هو من يترك الخيار لي، ولا يهمه ان غيرت راي وانسلخت عن افكاره، وعندما يعلمني بحب ويحاول تحريري من مخاوفي وليس استعمالها وتنميتها ضدي.

- **بالنسبة للأشخاص الناضجين الطامحين في تأسيس احزاب او فرق معينة:** تذكر ان الهدف من تأسيس فرقة ما هو التعاون والتأزر من اجل تطوير المجتمع، وليس من اجل نيل امتيازات او للاستغلال الاتباع وامتلاكهم، وان افكار الحزب ليست مطلقة ويمكن تغييرها او عرضها على طاولة النقاش النزيه، والمحترم الخالي من اي تخويف او تسويف وفي الاخير الهدف من انشاء حزب ليس استمرارية الحزب، وبقائه لأطول فترة ممكنة بل تم انشاءه لفائدة الناس لرفع وعيهم وتسهيل حياتهم في إطار اهداف الحزب.

أغرب مبالغة على الإنترنت

سأتكلم عن أحدث مشكلات المراهق الحالي الذي يتم تضخيمها يوم بعد يوم في اليوتيوب، وعن طريق رجال الدين وقد تم جعلها من قبلهم بمثابة ذنوب وخطايا عظيمة مهلكة وتحل عقاب الله بأعنف الطرق، المهم من يتعرض لهذه المبالغة قد يحصل على مشكلات نفسية أكثر، من القيام بهذا الفعل وان كنت ضحية لهذا المشكل فيجب ان اكون حذرا جدا في تقديمي لهذا المشكل، لأنه قد يبدأ قبل المراهقة وهذا ما حصل للكثيرين لذلك الموضوع اخذ حيزا كبيرا من تفكيرهم ومعاناتهم النفسية.

فقط لكي تستفيد ارجوك اقرأ كلامي بالترتيب لكي لا تشتغل اليات المقاومة عندك وترفض كل كلامي.

سأطرح بعض الاسئلة واجيب عليها كالتالي:

هل قبل اختراع التكنولوجيا كان يوجد اناس فاشلين او كسالى او ناقصين للإرادة او متخاذلين، او لديهم مشكلات خجل او عار او خوف او نقص في تقدير الذات؟

والاجابة بطبع نعم لا احتاج لتبرير الموقف.

لو أنك خرجت للشارع ووجدت شخصا مجنونا في غاية القرف ويمشي عاريا، هل كنت ستنظر اليه وهل سينظر اليه اخرون براحة وهدوء ويرونها تجربة جيدة؟؟

طبعا لا.

تخيل ان هذا الشخص ليس مجنونا ولا يعاني من أي مشكلة نفسية او أي اضطراب عقلي يجعله يمشي عاريا، وقد كنت القاضي الذي سيحكم عليه بعد ان تم التأكد بانه سليم تماما فقط يرغب في ازعاج الناس واحراجهم، فماذا سيكون حكمك عليه اقصد من ناحية الشدة وليس ان تحدد العقوبة بالتفصيل هل ستكون عقوبة قاسية ام بسيطة؟؟

بالطبع سيقول الاغلبية انهم سيكونون قساة معه وانه غير متخلق، وان ذنبه شيء كبير لكن المشكلة عند اغلبية الناس هو عدم امتلاكهم ادوات الحكم والتقدير المناسبة

حيث ان الغالبية سيحكمون من خلال قرفهم وبشاعة المنظر، وقد قالها الفيلسوف الالماني "فرديرك نيتشه" في كتابه جينالوجيا: "عندما ننظر إلى فراشة وصرصور، فإننا لا نحكم عليهما بنفس الطريقة. الفراشة تُعتبر جميلة ورقيقة، بينما الصرصور يُعتبر قبيحاً ومثيراً للاشمئزاز. ولكن من حيث القيمة الذاتية، ليس هناك فارق بينهما."

ويمكن تمثيل هذه المقولة في المثال التالي:

امي اخذت الفراشة جزءا من طعامي والطفل يضحك وهو سعيد..

امي!! لقد سرق الصرصور طعامي والطفل غاضب ثم يقتل الصرصور بضربة واحدة.

عندما ترى المثال تعلم ان الطفل قد عامل نفس الموقف باختلاف كبير، وضخم من فعل الصرصور حيث انه قال طعامي وبنبرة غاضبة، وتعامل مع الموقف بصرامة بالغة سلب حياة الصرصور كلها مقابل فعل جد طبيعي من الصرصور، حيث ان كل الحشرات ستفعل فعله وستأخذ اي طعام تجده امامها.

في هذا المثال يمكنك رؤية بوضوح ان حكم الاغلبية على الشخص العاري سيكون غير عادلا، بسبب فقط ان المنظر بشع وغير مريح وغير اعتيادي في ذلك الشارع، لو رجعنا للماضي لوجدنا بعض القبائل كلهم عراة ويعيشون بشكل طبيعي، انا هنا لا اقول ان العري شيء مقبول فقط احاول وضع الاشياء في مكانها المناسب، واوضح ان المعايير الاجتماعية تختلف وليست قوانين الهية فما هو مباح هنا محرم هناك، والمشكلة ان الناس يتعاملون معه وفق هاته المعايير التي لا تعتبر موضوعية ولا عادلة من الاساس.

سؤال اخر هل التعود على اكل الحلويات من الصغر لا يضر اسنانك في المستقبل؟

بطبع أنك ستجيب بانه سيضرك، ولن تقبل للأبنائك تناول الحلويات بشكل مكثف ومكرر.

الان سأضخم لك مشكلة ما وانت ستصدقني وسأجعل الكثير من المؤثرين ورجال الدين يعظمون منها، ويجعلونها طامة كبرى ويتكلمون عليها باستمرار ويقيمون لها الحصص التليفزيونية واللقاءات ويستضيفون كبار الخبراء في مجالها، ويناقشونها لمدد طويلة ويحذرون الاولياء اشد التحذير لكي يربون اولادهم على عدم الوقوع فيها، ولنقل ان هذه المشكلة هي شرب المشروبات الغازية. (وسأحضر رونالدو ليبعد المشروب الغازي!)

وسنجعل هذه المشكلة تسبب السرطان بأسرع طريقة ممكنة وامراض القلب والكوليسترول وداء السكري، وان شربها في الدين يكافئ الخمر لان مساوئها اعلى من فوائدها لذلك الله سيعاقبك اشد العقاب، وإنها تسبب الكسل والادمان ونقص النشاط اعتقد أنك فقط لقراءة هذه الجمل ستبدأ بالشعور بالذنب والندم والكثير، فقط جرب ان تصدق ما اقول وقم بالتدقيق في المشكلات الصحية التي تسببها هذه المشروبات على الانترنت، وشاهد بعض الفيديوهات وستبدأ بالشعور بمشاعر سلبية كبيرة لم تكن عندك ابدا عند تناول هذه المشروبات سابقا!

ثم اوصي الخبراء في المجال بوضع برنامج صعب للإقلاع، وعن الفوائد الجبارة التي ستجنيها بعد اول 7 ايام ستتشعر برغبة شديدة في ممارسة الرياضة تماما مثل، رونالدو وبعد 21 يوم ستصبح تبذل مجهودات كبيرة في الرياضة، وبعد 90 يوم ستصبح بمثل التزام رونالدو داخل الجيم ...الخ.

والان تخيل شخص لا يدري اي شيء جاء من العصور القديمة منتقلا عبر الزمن، واعطيته مشروبا غازيا داخلة زجاجة جميلة، وشربه تخيل الشعور الجميل الذي سيختبره والمذاق الساحر الذي يفتنه، هل سيشعر باي ندم؟ الندم سيشعره عندما تبدأ في تعداد المساوئ (ليس شرط ان تكون حقيقية) التي ستاتيه عندما يداوم على شرب المشروبات الغازية، وخاصة ان ضخمت الامور وانت تعلم ان هذا الشخص ليس بمتخصص او سيصدق الدراسات العلمية المقننة على كلامك، لذلك فهو فريسة سهلة لهرائك الزائد.

لكن عندما نضع المشروبات الغازية في مكانها سنجد انها تسبب مشكلات صحية، لكن ليست بتلك الحجم بالإضافة الى انه يجب عليك ان تشرب بكثرة ويوميا ولسنوات عديدة، كي تصاب اي ان ايقاف شرب المشروب الغازي، لن يجعلك سوبر مان او كريستيانو وفشلك في توقيف المشروبات الغازية لا يجعلك كتلة من الامراض المزمنة، لكن ايقافها قد يزيد من فترة تمتعك بصحتك لسنوات متأخرة من حياتك.

المشكلة هي التعود على الاباحية رغم ان اصحابها يطلقون عليها مصطلح ادمان الاباحية، لكنها ليست ادمان هذا احد سمات المبالغة الملازمة للإباحية، تبدا المبالغة في الاباحية اثناء تصوير افلامها في تلاعب بالإنارة والمحادثات وزوايا التصوير ومدات اطالة الممارسة واحجام الاعضاء وطريقة الممارسة، حيث انها مبالغة حرفية في كل التفاصيل ثم المبالغة الثانية هي من خلال تضخيم عقوبة المشاهد لها، والطامة هي ان جمهورها غالبا سيكون حسب ما رأيت جمهور الاطفال والمراهقين والشباب يعني بين 12 سنوات حتى 35 سنة، وتتميز هذه الفئة بالقوة الجنسية العالية، وقد لا تستطيع الزواج لسببين اما البلد متخلف او انهم مازالوا طائشين على تحمل مسؤولية الزواج، لذلك هم اهم ضحايا الاباحية ويعزى ايضا السبب الى ضعف او انعدام التربية الجنسية، لذلك هي المصدر الوحيد لتعلم الجنس بسهولة ومتعة اكبر من سؤال طبيب او مختص او قراءة كتاب حول التربية الجنسية وخجل العائلة فيما بينها حيث في غالب العائلات ما تجد قطيعة خاصة في العائلات العربية بين الاولياء وابنائهم في المواضيع المخجلة، لذلك يقعون ضحية للتعود على الاباحية وضحية المبالغة من رجال الدين والمؤثرين الذين يستندون في كلامهم على كلام غير مستند للدراسات العلمية وفي الغالب يكون كلامهم من خلفيتهم الدينية..

والان لنتكلم عن الاباحية الحقيقية وما هي فوائدها وسلبياتها على الانسان:

- أولا: لا توجد اي فائدة من مشاهدة الاباحية فهي لا تعلمك حتى طرق الممارسة الصحيحة

- ثانيا: تتمثل الاضرار الحقيقية للإباحية في التالي:

-ضرر الاول إذا تعودت كثيرا وللسنوات عديدة على مشاهدة الاباحية سيصبح جهازك العصبي يعطيك الانتصاب الصحيح فقط في مشاهدة الاباحية، وحتى هي وتصبح صعبة عليها ان تحفزك في الحالات المتقدمة وحل هذه المشكلة يكون فقط بإيقاف مشاهدة الاباحية، لا يحتاج في الغالب الى اي تدخل طبي، لأنك متعود كما تعودت النوم الساعة الفلانية وغضبت لأنك لم تنم قبلها! هل حقا تحتاج للذهاب الى طبيب مختص!؟

او تحدث لك سرعة القذف، المهم كلها مشكلات متعلقة بأدائك الجنسي عند الزواج بسبب تعودك على مؤثرات مبالغ فيها، وشاذة وخاصة ان وصلت للأبشع المقاطع وكل هذا يختفي عند الايقاف لمدة معتبرة، مثل شهر او أكثر او اقل من هذا حتى وان فقدت الكثير من السائل المنوي ايضا بعد التوقف سيأخذ مدة ويعود.

ممكن يختل عندك نظام المكافاة وافراز الدوبامين، لكن لا يمكن اطلاقا ان يصل الى مستوى دماغ مدمن المخدرات، حيث ان هذا الشخص عندما تأتيه الرغبة يمكنه ان يقتل اقرب الناس اليه لكن انت مستحيل انك تقدم على جريمة لأنك حرمت من الافلام الاباحية، وايضا لا تظهر عليك ولو ربع صفات مدمن المخدرات لذلك دعك ممن يشبه المشكلة بالإدمان على المواد المخدرة، وايضا هذا الاختلال في افراز الدوبامين يصلح عندما تتوقف عن المشاهدة للمدة، ولا يحتاج اي تدخل دوائي كالإدمان الحقيقي انت فقط تعودت لذلك تحدث لك هذه المشكلات، وصدقني المبالغة التي تقع الضحية لها افضل مئة مرة من اي مشكل حقيقي مثل ادمان المخدرات.

- ثالثا المشكلات المبالغ فيها:

غالبية المتكلمين في الموضوع يعطون قيمة جنونية وهذا تلاحظه في عناوينهم، مثل اخرج من سجن الاباحية، دمرت الاباحية حياتي وضيعت سنوات شبابي، الخطة السحرية للإقلاع عن إدمان الاباحية في 90 يوم، معا للتعافي من ادمان الاباحية، أنظم للمجتمع المتعافين، الافتخار بمدات الاقلاع، وربطها بالإنجازات التي قام بها المتعافون بعد الاقلاع رغم ان المقلعين كان يمكنهم فعل تلك الانجازات مع الاباحية!

بداية لا يوجد شيء اسمه ادمان الاباحية في التصنيفات العالمية للطب النفسي والعقلي، بسبب غياب الاجماع العلمي ونقص في الادلة القوية، ويمكن تصنيف الاباحية داخل اعراض اضطرابات اخرى موجودة في التصنيفات العالمية للطب النفسي، لذلك لا يوجد شيء اسمه إدمان الاباحية لان كلمة الادمان متعلقة بشيء لا يمكنك تركه الا بالتدخل

الدوائي، لان اعراضه شديدة يمكنها حتى قتلك لكن الاباحية يمكنك تركها فأي لحظة تريدها دون ان تصاب حتى بالإغماء!

ويعتبر الادمان تشخيص اكلينيكي، والقيام بتحاليل للدماغ والهرمونات وبعدها اتباع برنامج دقيق جدا، ومن الأفضل ان تدخل في مركز فيه الاقامة لكي تداوم على البرنامج، لان الادمان الحقيقي خطير اثناء التعاطي واثناء الاقلاع.

غالبية الدراسات المحاولة لجعل الاباحية ادمان قائم بحد ذاته، اراها حسب تفكيري أقرب للدين من العلم بالإضافة الى مثال الصرصور، فالإباحية مقززة وبشعة وتجربة عنيفة وغير مريحة، لذلك جعلت هؤلاء الاشخاص يندفعون وراء محاربتها من خلال الدافع الاخلاقي والديني ومن خلال بشاعتها.

لذلك الان من يسمي نفسه مدمن اباحية عليه الان، ان يسمي نفسه متعود على عادة سلبية تسبب له مشكلات مستقبلية في علاقته الزوجية، اي ان الاباحية عادة سلبية يجب ان تجنب نفسك منها، وليس ان تقلع عليها او تتعافى منها هذه مصطلحات خاصة بالإدمان الحقيقي.

باقي الاعراض المبالغ فيها مثل التوتر الاجتماعي، بضع المجانين جعله الرهاب الاجتماعي اي اضطراب مصنف حقيقي جعلوا سببه عادة سلبية لا ترقى حتى لتكون ادمانا يعيق الحياة، والاكتئاب! وانعدام الثقة بالنفس! والانعزال (عمن تعتزل ان كان كل اصدقائك مشاهدين أكثر وفاء حتى منك!) انعدام الشغف والانتاجية، صراحة كلها واضحة بانها مبالغ فيها وان اصبت بها ففي الغالب انت ستسمع كثير للرجال الدين، او انت شخص متشدد دينيا او اخلاقيا لكن ان كنت خارج هذه الفئات فلن تصاب إطلاقا بهذه المشكلات، وارجوك فقط اقرا عن الاكتئاب او الرهاب الاجتماعي في المصادر المتخصصة، وسترى بنفسك فظاعة هذه الاضطرابات الحقيقية!

واما انعدام الشغف والانتاجية، فصراحة ستجد الكثيرين يعملون ويقومون برياضة ويدرسون ويشاهدون الاباحية ايضا، وعدم انتاجك اما بسبب عدم رغبتك او ان لك اضطراب نفسي حقيقي وليست الاباحية.

- رابعا تضخيم فوائد ايقاف عادة الاباحية:

عند اليوم الفلاني من خطة الايقاف ستصبح شخص اجتماعي، وتستمتع بكل اللحظات الاجتماعية، بعد اليوم الفلاني ستصبح رياضيا، بعد اليوم الفلاني ستصحب قارئ نهما، بعد اليوم الفلاني ستصبح مؤلف عدة كتب او مؤسس شركة، صدقني لا توجد اي

علاقة بين التعود على مشاهدة الاباحية او الافلام او الأنمي او المسلسلات وانتاجيتك، وعلاقاتك الاجتماعية إذا الا كنت تحب قضاء جل وقتك في المشاهدة وتكره العمل!

واي شخص يشعر بتحسن كبير عند التوقف عن الاباحية، ففي الغالب هو يؤمن بالأعراض المزيفة، لذلك تحصل له بعد كل مشاهدة، وعند ايقافه للمشاهدة يتحسن لكنها ليست حقيقية، يجب تكثيف الدراسات حول حقيقة الاعراض وارتباطها بالمعتقدات الخاطئة المنتشرة في مواقع التواصل الاجتماعي.

الان الغاية من مشاهدة الاباحية تعود لسببين، إما انت هارب من مسؤولياتك الحياتية كالدراسة او العمل لذلك تلجئ الى الاباحية كمسكن للهروبك، ام أنك تفرغ بها هياجك الجنسي في حالة عدم استطاعتك الزواج الا بعد سنوات طويلة، بسبب الظروف المعيشية الصعبة التي لا يمكن تغييرها بسرعة حتى ولو عملت بأقصى نشاطك.

فاذا كان السبب الأول، انهض وواجه مسؤولياتك، اوجد حلا اسأل الناس ابحث عن حل ما حتى تجد فقط صدقني الرغبة وحدها كافية لتاتي بقية الاسباب المساعدة.

اما السبب الثاني، في حالة صعوبة الزواج الا بعد فترة طويلة من الان، اعمل بقاعدة الأخف ضررا، مثلا لو خيروك ان تضرب شخصا واعطوك ثلاث اشخاص مقيدين عجوز وطفل وشاب قوي البنية، وقالو لك اضرب واحدا منهم او نقتلك ونقتلهم جميعا، وان ضربت أحدهم سنفرج عليكم الاربعة، هنا عليك الاختيار بقاعدة الاقل ضررا وصدقني لن تلام ان شاء الله لأنك مكره.

هدف المبالغة ولماذا باتت مشكلة العصر الحالي

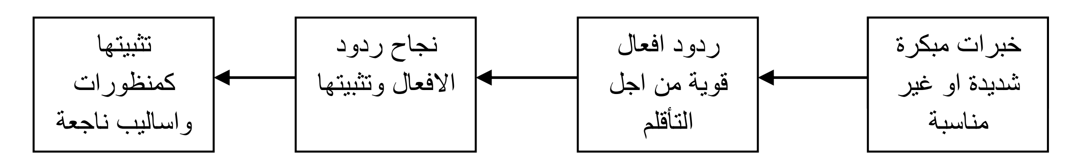
تهدف المبالغة في الاساس الى تحقيق احتياجات الكائن الحي، وتأمينها كي لا يفقدها في المستقبل لكن تكمن المشكلة في العواقب التي تخلفها مستقبلا في مختلف المجالات، فقد تجعل الشخص مضطربا نفسيا او تجعل ابناء المجتمع الواحد في حرب بقاء وتنافس مجنون لا يرون الا انفسهم وكيف يشبعونها بالمزيد والمزيد، ويعقدون الحياة اكثر فاكثر فلو عرفنا الذكاء بانه مهارة للتبسيط الحياة و تخفيف الشقاء، يكون معنى الغباء هو المبالغة بكل اشكالها المتطرفة، فيمكن لك ان تبالغ في بضع الاوضاع الخطرة او الظروف القاهرة التي تستحق كي لا تستهزئ بالعواقب وكي تتجاوز تلك العقبات، ولكن عندما تكون الامور في المتناول لا تجعل المبالغة ترجعك الة عمل او الة لممارسة الجنس او الة تناول للمخدرات او الة للخداع والتحايل تقضي جل حياتك في التلاعب ظنا من انك ذكي ومميز او تصبح مركزا على مظهرك، ومهملا للجوانب الحياة الاخرى او تكرس حياتك للمواقع التواصل الاجتماعي، وتنشر كل يوم طريقة عيش حياتك.

لا تبالغ الحياة لا تستحق كل هذا يمكن عيشها ببساطة أكبر وسعادة أسهل.

الفصل الثاني

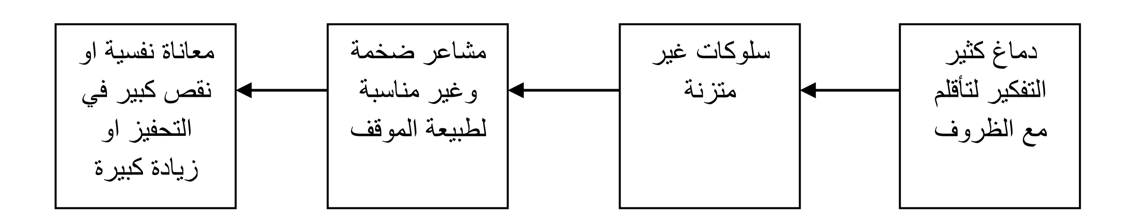
عواقب المبالغة وطرق مواجهتها

المعتقدات والأفكار والسلوكات والمشاعر المضخمة



مخطط رقم01: تكون معتقدات المبالغة

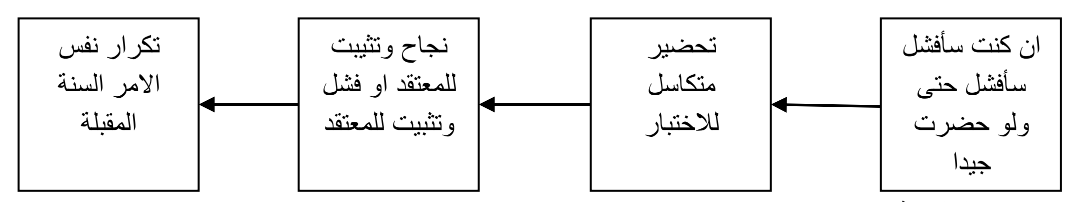
بسبب نجاعة اساليب المبالغة في مواجهة الخبرات شديدة الصعوبة، والخبرات المبكرة كفترة الرضاعة والطفولة والمراهقة سيتكون لن هذا المخطط التالي في دماغ الانسان:



مخطط رقم 02: ما يختبره الشخص المبالغ

بسبب الثقة في طريقة تفكير المبالغة يبقى الدماغ يفكر طول الوقت من اجل ايجاد حلول للمختلف مواقف الحياتية، وفي الأغلب مبالغة في تقدير حجم اي موقف ينتج سلوكات غير متزنة او الاستهتار الزائد او اخذ الاحتياطات الزائدة، وبالتالي ستشعر بمشاعر مضخمة الشدة او منخفضة جدا، في حالة ضخامة الشدة ستكون لديك معاناة نفسية وفي حالة انخفاض الشدة ستجد أنك غير مبالي، وبالتالي لا تملك طاقة شعورية تدعمك من اجل تحقيق ما تريد.

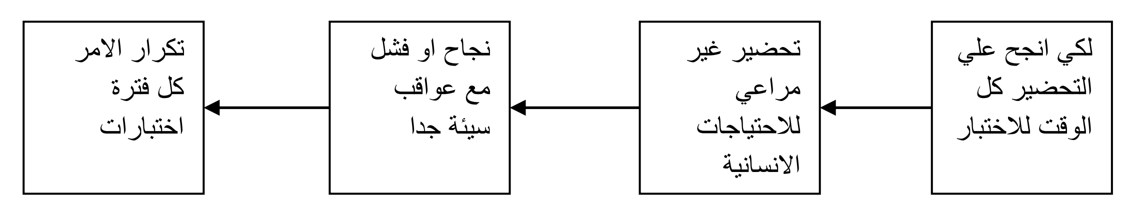
اما الان مخطط يبين كيف تحطم معتقدات المبالغة حياتك، وتزداد شدتها وتخرج عن السيطرة:



مخطط رقم03: يظهر كيف للمعتقد المبالغ فيه ان يعيقك

طبعا لم اقصد من ان لا تؤمن بوجود قدر الهي او خطة الهية لكل شيء، ولكن لا تبالغ وتخلط بين عملك الشخصي ونتائجه دائما اعمل بفكرة انك ستنجح دائما، مهما كانت الظروف كي لا تندم وافصل بين النتيجة والعمل، لأنه قد لا تكون لهم اي علاقة فكم من اي شخص قدم عملا جيدا، وكانت النتائج سيئة والعكس بمعنى للمواجهة معتقد القدر المبالغ فيه

فقط قل له انا سأحضر جيدا، وما يناسبني سياتي به الله وانتهى الامر لكن لا تجعل القدر عائق نحو تحقيق ما تريد، للفهم المثال اكثر فصراحة وضعته بسبب البكالوريا في الجزائر، حيث صعوبة الاختبار الكبيرة والتوقيت الضيق(اسبوع ليس فيه راحة واختبارين في اليوم الواحد) والاهتمام العائلي والاجتماعي العالي به، جعل الكثير من التلاميذ وخاصة اصحاب النقاط المتوسطة ترك الامور للقدر، لكن يجب عليهم ان يحاولوا التحضير وعدم جعل القدر عائقا والاستسلام مبكرا ثم عند الفشل يقولون انهم غير محظوظين من الأول، وبالتالي يرسخون الفكرة اكثر وقد يعيدون نفس السيناريو العام المقبل.



مخطط رقم04: يوضح كيف يمكن ان تحرمك المبالغة من الامان النفسي.

في حالة نجاح هذا الشخص يمكن ان يجعله هذا مكررا للعملية فاقدا للمتعة الاختبارات، يشعر دائما بالضيق عندما يصل وقت الاختبارات، وفي حالة عدم النجاح قد يصاب بعدة مشكلات كبيرة هنالك من وصل به الامر حتى للانتحار او ترك الدراسة على اقل سيصاب بالإحباط الشديد.

الغرض من هذا:

اعطاء لمحة عن طريقة ترسيخ المعتقدات بشكل مبسط، بالإضافة الى توضيح للبعض اثار المبالغة على انتاجيتنا وطرق مواجهتنا للحياة وما هي عواقبها عند الفشل او النجاح.

انا سيدة النظام (يجب ان تعي ان منبع تفكيرك كله من المبالغة)

من خلال المخطط رقم 01 و02 اعتقد ان اي شخص سيستنتج مباشرة بان الكثير من فكره في حالة تعرضه للخبرات المناسبة ولديه للعوامل الشخصية المهيئة والتي تكلمت عنها كلها في الفصل الاول من الكتاب، هي ناتجة من سيدة واحدة التي انقذتك وانت رضيع وانت طفل وانت مراهق، والان لن تتركك حتى وانت ناضج وستختار طرقا لتظهر بهم في حياتك، وخاصة اذا اثبتت نجاعتها مرارا وتكرارا لان المبالغة قد تجعلك شخص عظيما او تكسبك سمعة لا مثيل لها او تجعلك شخص مثاليا في مجاله، كما يمكنها ان تجعلك مجرد شخص هامشي يصرخ بكل صوته مخفيا عن الاخرين متحفظا يعاني طول الوقت لكن بصمت، او تجعلك شخصا مزعجا يقضي حياته كلها في الشكاوي والاحباط ولكن بشكل مسموع ومزعج للآخرين، او يمكنها ان تجعلك شخص تافها يسيل غزارة من التفاهة ومبالغا في السطحية والمظاهر على حساب بواطن الامور او يمكنها تصعيب اي تحدي

يدخل حياتك، وانت لا تدرك ذلك فتظن ان تلك التحديات حقا صعبة كما يفسرها عقلك او تجعلك شخص مجادلا تجادل في كل مسالة حيث انك ترى ان كل المسائل ذات قيمة كبيرة ويجب عليك ان لا تترك اي احد يخطأ، او تجد انك ترى ماضيك مثير للعار والشفقة رغم انك لم تفعل كل تلك الاشياء، او انك تشعر بمشاعر ضخمة قد لا يشعر بها اقرانك في نفس الموقف، او الاعتقاد بان الاخرين كلهم يحاولون ايذائنا والتقليل منا، او الاعتقاد بان سبب تعاستك هو الإفتقار الى الاشياء المادية ويجب الحصول عليها باي ثمن كي اصبح سعيدا، او الاعتقاد بأن الخسارة في أي مجال يعني الفشل النهائي، او الاعتقاد بأن النجاح يعني التضحية بالعلاقات الشخصية والأسرة او كلما كنت انانيا وفرت نجاحا اكبر او اؤمن بأن الأمور السلبية تحدث بسبب لعنة أو سحر ...الخ

هكذا يمكن للمبالغة تحريك كل حياتك وجعلها جحيم حقيقي، فمن خلال رغبة واحدة او حاجة واحدة يمكن ان تفني كل حياتك في الجري وراء تحقيقه بكل الطرق مضيعا كل حياتك دون فعل اشياء اخرى او حتى دون اخذ قسط من الراحة!

مشاعرك لا تطاق بالنسبة لموقف تخجل حتى عن التعبير عنه خجلك صادق!

قد تكون مشاعرك لا تطاق بسبب المبالغة بالنسبة للمواقف العادية او بالنسبة للمواقف الخسارة والفشل او التي لا تريدها ولنذكر بعضها:

1. **القلق الدائم بشأن النجاح:** قد يعيش الشخص في حالة من القلق المستمر بشأن تحقيق النجاح والوصول إلى المعايير العالية التي وضعها لنفسه.

2. **الشعور بالعجز والاستسلام:** قد يشعر الشخص بالعجز والاستسلام أمام تحديات الحياة، خاصة إذا كان يعتقد بأن النجاح يأتي بتضحية بالعديد من الجوانب الهامة لحياته.

3. **الإحباط بسبب الفشل المستمر:** قد يشعر الشخص بالإحباط بسبب عدم تحقيق أهدافه المستمرة والتي يراها بعيدة المنال بسبب تضخيمه لمعايير النجاح.

ببساطة فشله يعتبر نجاح عند غير المبالغين لذلك فشله مستمر بالنسبة له.

4. **الشعور بالعزلة والوحدة:** قد يشعر الشخص بالعزلة والوحدة نتيجة لتضحياته المستمرة من أجل تحقيق النجاح، حيث يمكن أن يفقد التواصل الاجتماعي والعلاقات القريبة.

مفهومة ببساطة هي استثمار الانسان للطاقته كلها في العمل مع اهمال العلاقات الاجتماعية.

5. **الشعور بالذنب والندم:** قد يشعر الشخص بالذنب والندم إذا كان يتخذ قرارات تتعارض مع قيمه الشخصية والأخلاقية بسبب المعتقدات المبالغ فيها.

جلد الذات بسبب مشكلات اخلاقية يعاني منها الكثير في عصرنا، مثل مشكلة الاباحية الكلام الفاحش...الخ من المشكلات التي صارت عادية في زمننا.

ملاحظة: العادي هو الشائع وليس المسموح او المقبول.

6. **الشعور بالإجهاد والإرهاق:** قد يعاني الشخص من الإجهاد والإرهاق الناتج عن محاولته المستمرة لتحقيق المعايير العالية التي وضعها لنفسه، دون الحصول على الراحة اللازمة.

مثال:

قد لا يعترف والديك ولا يعطوك الحب الا عندما تكون متفوقا، وبالتالي تصبح دائما تعيش بعقلية المتفوق حتى مع غير والديك لذلك ترهق نفسك أكثر كي تصل للتفوق المنشود.

7. **الشعور بالضغط النفسي والتوتر:** قد يشعر الشخص بالضغط النفسي والتوتر بشكل دائم بسبب الحاجة الملحة لتحقيق النجاح وتلبية التوقعات الخاصة به وبالآخرين.

مثال:

قد لا يعترف والديك ولا يعطوك الحب الا عندما تكون متوفقا، وبالتالي تصبح دائما تعيش بعقلية المتفوق حتى مع غير والديك

الغرض من هذا:

عندما ترى لهذه المصطلحات لم اقصد بها المواقف الكبيرة لأنها قد تكون طبيعية فيها، ولكن يمكن للشخص ان يشعر بهذه المشاعر في مواقف جد عادية وروتينية تصادف اي انسان، وليست بالضرورة حياة مشهور او شخص لديه مسؤوليات كبيرة نحو المجتمع لذلك، ان عبرت عن هذه المشاعر وانت تعيش حياة عادية فستصاب بالخجل، وقد لا تعبر للادراكك بان الناس ستسخر منك وتقلل من شانك لأنها غير مدركة ان سبب هذه المشاعر ادراكك المشوه بسبب ظروفك الماضية التي جعلت عقلك يميل للمبالغة من اجل التأقلم بل، هي تحسبك انسان محدود يضخم امور بسبب ضعفه ولنيل التعاطف والاهتمام لن يدركوا انها مشكلة تجعلك تعاني.

تستنزف طاقتك بكثرة الاعراض السلبية الظاهرة والغير ظاهرة

إن أعراض المبالغة تعيق الحياة وتجعلك غير مستمتع بها، وتظهر عليك اعراض غير مناسبة لحجم الحدث الذي تختبره وتنقسم هذه الاعراض الى اعراض ظاهرة وغير ظاهرة:

الأعراض الظاهرة:

1. الإرهاق المزمن: يشعر الشخص بالإرهاق وعدم القدرة على الاستمتاع بالأنشطة اليومية.

2. انخفاض مستوى الطاقة: يلاحظ الشخص انخفاضًا في مستوى الطاقة والحماس للقيام بالأنشطة.

3. التوتر والقلق المتكرر: يعاني الشخص من توتر وقلق مستمرين دون سبب واضح.

4. الشعور بالعصبية والانزعاج الدائم: يكون الشخص عرضة للعصبية والانزعاج بشكل متكرر.

5. انخفاض الأداء العام: يلاحظ الشخص انخفاضًا في أدائه في العمل أو في الدراسة.

الأعراض الغير ظاهرة:

1. ضعف النظرة الإيجابية للحياة: يفتقد الشخص القدرة على رؤية الجوانب الإيجابية في الحياة.

2. ضعف الشعور بالرضا الذاتي: يشعر الشخص بقلة الرضا عن الذات وعن إنجازاته.

3. انخفاض مرونة التفكير والتصرف: يصعب على الشخص التكيف مع التغيرات والتحديات بشكل صحيح.

4. الانسحاب الاجتماعي: ينحاز الشخص إلى الانعزال ويتجنب التفاعل الاجتماعي.

5. التفكير في الانتحار: في بعض الحالات الشديدة، قد يفكر الشخص في الانتحار كوسيلة للهروب من العذاب النفسي.

6. التفكير السلبي المستمر: يتسم التفكير الشخصي بالسلبية والتشاؤم بشكل مستمر.

الغرض من هذا:

المشكلة ان غالبية الناس تفسر هذه الاعراض بان للاصحابها مشكلة ونقص في القدرات، لكن هي على العكس معتقداته المشوهة والتي تتسم بالمبالغة هي من تظهر عليه هذه الاعراض، وقد يظن صاحب هذه الاعراض انه يعاني من مشكلة نفسية خطيرة ومستعصية بسبب كثرة الاعراض السلبية وغير مراعاتها للحجم الموقف.

يمكن للمبالغة خنقك تماما ووضعك في صندوق صغير جدا ومخيف

كم من عبقري او مبدع كبحته المبالغة، كم من مخترع يخجل من عرض اختراعاته كم من مكتشف يخجل من ان يظهر اكتشافاته، كم من قائد رزين يخفي ذاته وكم وكم وكم.

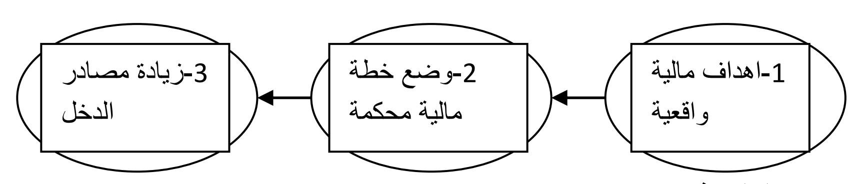
يمكن للمبالغة ان تخيف الانسان بشدة وان تخلق له المخاطر في كل موقف ممكن، لكي لا يقبل على الفعل وهذا ما يجعل الشخص محدود الخيارات خائفا من العواقب السلبية اكثر من حبه للنجاح يرى من صندوق صغير الحياة، لا يمكنه مخالفة هذا الصندوق ولا يمكنه الخروج منه لان الخروج منه يعني العواقب الخطرة، والتي قد تؤدي بحياته تكثر هذه المشكلات في البيئات الخطرة والتي لا تريد النجاح للأفرادها وتتصف بكثرة التدخل في الخصوصيات وعدم احترامها والصرامة والغيرة الشديدة في التعامل مع التميز في الغالب هي بيئات العالم المتخلف.

في هذه الحالة ان اردت التعبير عن موهبتك حقا فعليك بالهجرة او اختار مجال يتسم جمهوره بالرقي لأنك ستبقى سجين المبالغة التي بدورها تحميك من عصبية مجتمعك.

كثرة الإهتمام بالتفاهات والأمور الجانبية على حساب الصورة العامة والأمور المهمة (خاصة في الجانب العملي)

إذا ذهبت للمدرسة او الى العمل الم تلاحظ ان الناس ينقسمون لفئتين، فئة تعرف الهدف الرئيسي وبالتالي تعمل بفعالية وثقة أكبر وفئة تضييع في تفاصيل عملها، وبالتالي لا تعمل بفعالية وتشعر بالضغط أكثر.

في المدرسة يوجد تلاميذ وطلبة يفهمون الفكرة العامة من الدرس المقدم لهم والتفاصيل المهمة لكي يصبح الدرس متناسقا ومركبا في عقلهم مفهوما، ام الفئة الاخرى من التلاميذ فقد تفهم بعض التفاصيل لكنها لا تفهم الفكرة العامة من الدرس، وبالتالي لا تفهم شيئا وهذا ايضا قد يكون بسبب المدرس الذي ايضا يهتم بالتفاصيل على حساب الصورة العامة، وبالتالي عند عملية الحفظ للاختبار الفئة الاولى لا تشعر بضغط كبير للتحضير اما الفئة الثانية فتحتاج للحفظ بشكل كبير وستشعر بضغط كبير جدا، لان الدرس مقسم الى تفاصيل غير متناسقة في ذهنها ويمكن حل هذه المشكلة بالمخططات والشرح عبرها كي يربط هؤلاء الفئة التفاصيل كلها في وحدة كاملة، مثل اذا اردت ان تشرح كيف يكون النجاح المالي اتبع هذا المخطط:



مخطط رقم 05: مثال بسيط للتحقيق النجاح المالي.

عندما يراها المتلقي بهذا الشكل ويتذكر الدوائر والاسهم والارقام التي ترتب الخطوات، يستطيع الربط بسهولة في ذهنه بان العملية كلها من اجل ماذا؟ من اجل تحقيق النجاح المالي، وليست تفاصيل منفصلة عن بعضها ان نزعنا أحد الخطوات فلن تحقق النجاح المالي واسئل دائما لماذا.

لماذا الخطوة الاولى وضع اهداف واقعية لماذا ليست الثانية او العاشرة؟

لان الهدف هو ما يجب تحقيقه لذلك نضعه في الاول كي لا نضيع وننسى الهدف.

ولماذا وضعنا الخطة المالية المحكمة الثانية؟

لان الخطة توضع دائما في الاول قبل بدا التنفيذ لكي يكون التنفيذ منظما ومتقنا ودقيقا.

اما عن زيادة مصادر الدخل كخطوة ثالثة فهو اولوية للنجاح الخطة، فالخطة تحتاج لتمويل ومصادر الدخل كي تنفذ بأريحية وتضمن تحقيق الاهداف الواقعية.

ولماذا الأهداف واقعية لماذا كلمة واقعية؟

واقعية لان الاهداف البعيدة عن الواقع في الغالب تفشل في الاول، فلا يمكنك اقتناء يخت بوضعك مالي الضعيف لجعله منتجعا سياحيا بإمكانياتك الحالية!

فالمدرس او حتى المدير الذي يدير شركة الذي لا يستطيع الإجابة على سؤال لماذا فهو مهدد كثيرا بتضييع الصورة العامة، وللتغطية هذا المشكلة يقوم بالمبالغة في التفاصيل دون الربط بينها وبالتالي يضيع الهدف مما يفعله.

هدف المدرس هو جعل الامور واضحة ومتناسقة للتلميذ كي يفهمها، وبالتالي يحفظها ويسترجعها بسهولة.

هدف المدير هو التنسيق بين العمال من أجل ان تعمل الشركة في وحدة دون مشكلات او تعقيدات، ويكون التنسيق صحيحا عندما يفهم المدير عمل كل وحدة وكيف تساهم في عمل الشركة وكيف تؤثر وتتأثر بالوحدات الاخرى يمكنه بالقيام بدوره من دون اي مشكلات.

الغرض من هذا العنوان:

هو محاولة جعل القارئ يدرك الصورة العامة كي لا يضيع في اي شيء يعمله، و من اهم مشكلات عصرنا الحالي ضياع العمال والمدراء في المشكلات الجانبية على حساب الصورة العامة، والتي هي بسيطة جدا وتعتمد على مبدأ التنسيق فقط اي شركة بها مشكلات فاعلم انه لا يوجد تنسيق واضح وعملي، فكفانا من المبالغة وانتقاد العمال كما يفعل غالبية مدراء عصرنا لحل اي مشكلة، وبالتالي يضيعون في المشكلات الثانوية للشركة على حساب الصورة العامة ومطالبتهم بمجهودات اضافية مما تتولد مشكلات اخرى، وتبقى الشركة في متاهة لا خروج منها الا بطرد المدير واحضار مدير اكثر وعيا، وكذلك في المدرسة المشكلة ليست في استهتار التلميذ او ضعف امكانيات عقله، بل المشكلة عندما يشرح الاستاذ الامور بشكل يراه غالبية التلاميذ عشوائي غير متصل فيما بينه، وبالتالي يضيعون في التركيز على التفاصيل ويهملون الصورة العامة من الدرس فتكون نتائجهم ضعيفة.

تقول المبالغة: أنا أحافظ على نفسي بنفسي وقد أزداد قوة

مفاد هذه الجملة ان المبالغة مثل كرة الثلج التي تنزلق من على المنحدر، فكل ما تزداد الظروف السلبية او الصدمات والمواقف الشديدة في حياتك كلما تجد المبالغة مواقف يغذونها أكثر فأكثر، وكلما وجدت المبالغة حججا جديدة للإبقاء على نفسها وزيادة نفوذها على قراراتك وخاصة في مواقف التي لم تكن تبالغ فيها سابقا.

اذا تعلمت عن علم النفس او اي مجال تحاول منه ان تجد طريقة عملية للتخلص من المبالغة قد يصب هذا في تقوية المبالغة اكثر فاكثر، وستقول انك مصاب باضطراب نفسي خطير لا يمكن علاجه الا بالذهاب للمختص النفسي، وليس اي مختص ستقول لك يجب ان يكون مؤهلا ولديه حالات عديدة عالجها سابقا، وحتى ان واظبت على العلاج النفسي فسيظل ذلك المختص خاضع للعمليات تقييم مستمرة من طرف المبالغة، لكي تقول لك لا يمتلك الكفاءة اللازمة وفي حالة ان قال لك المختص انك لا تعاني من اضطراب نفسي خطير ستقاوم ذلك على الفور وتقول له ان حالتي ليست كباقي الحالات، وفي الغالب تستنتج ان المختص غير مؤهل لعلاج مشكلتك الضخمة.

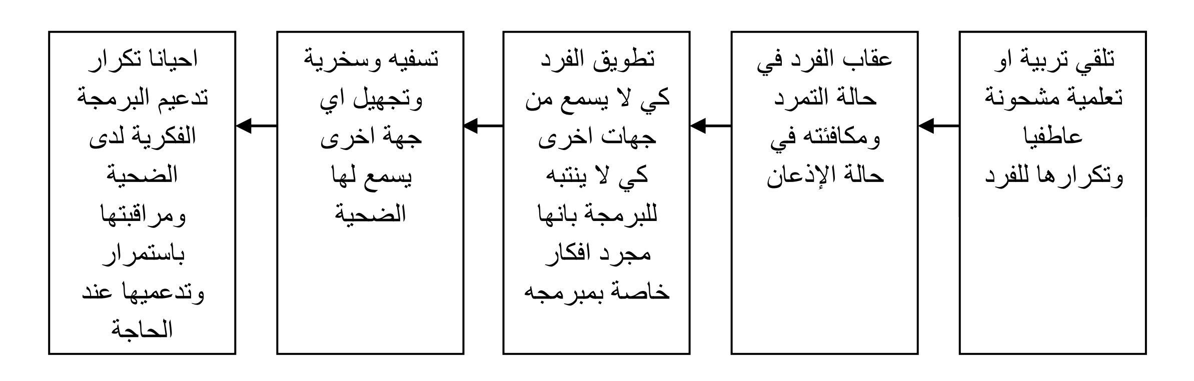
لذلك حذاري للأي مختص او اي احد يحاول تقديم مساعدة لشخص يضخم الامور ان لا تتهمه بمبالغة الامور، لأنه لو كان يدري بذلك لكان توقف وحده لكنه يأتي اليك لأنه لا يدرك ذلك ببساطة، لذلك كن اكثر دبلوماسية واحتواء حتى تبين لهذا الشخص بطرق غير مباشرة غير شخصية ان انماط تفكيره او تفاعله مع واقعه مبالغ فيها.

وان هول الامور وقال بانه مصاب باضطراب نفسي او له خبرة سابقة مع متخصصين اتهموه بالمبالغة، وانه لا يعاني من اضطراب نفسي اجعل حصتك نفسية حصة تثقفية عن الاضطرابات النفسية، أكثر من حصص علاجية كي توضح له الامور خطوة خطوة حتى يفهم اخطائه بشكل أفضل، ويثق فيك بانك قادر على مساعدته كما ساعدته على فهم الاضطرابات النفسية وإنها ابعد بكثير من ان يكون مصاب بها.

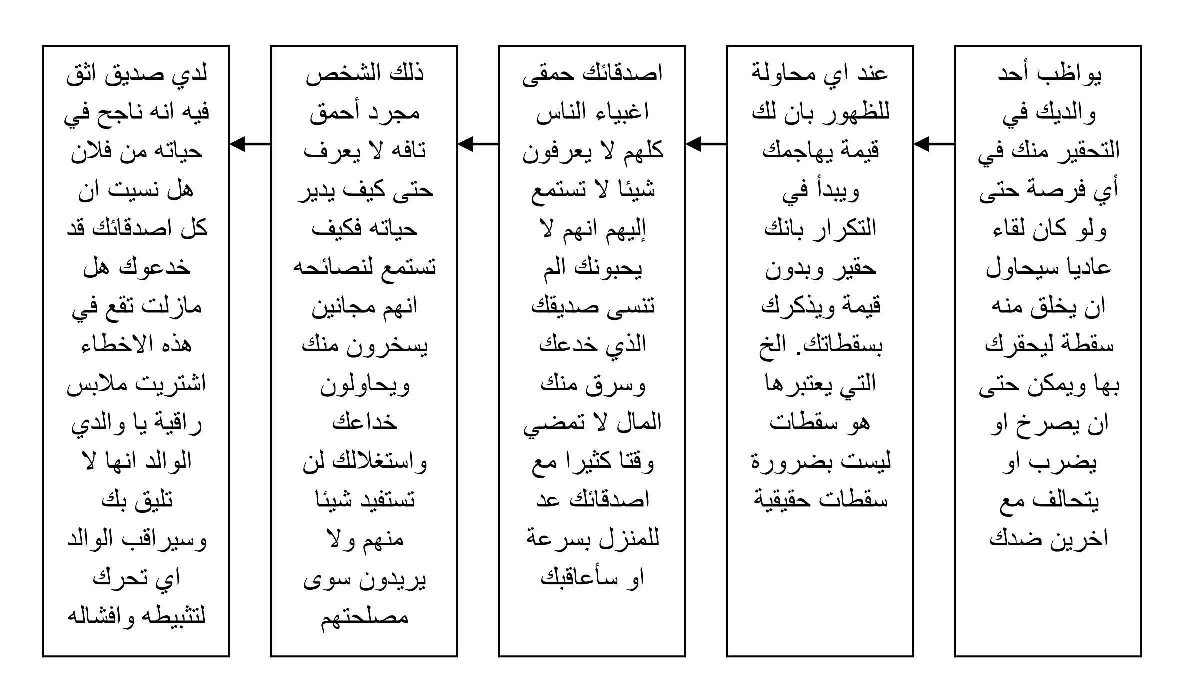
المبالغة والحدود:

بعد استماعي لاحد تأملات "دكتور ايهاب حمارنة" بعنوان الاستقبال، ادركت بان الحدود التي اعيش فيها ليست حدود الواقع الحقيقي بل هي برمجيات فكرية تعرضت لها في فترات من حياتي، فمثلا ان كان والديك من النوع الصارم والملتزم والجدي فاعلم ان تربيتك ستكون وفق هذه الصفات، وبالتالي حدودك ستكون ضيقة ومخيفة وبشكل مبالغ فيه قد تحرمك متعة الحياة وستظل تعيش داخل هذا المكان الضيق المصنوع من تربيتك ظنا منك انها الطريقة الوحيدة للعيش، وصدقوني الامر صعب جدا خاصة عندما يتسم بالصرامة والالتزام والجدية، هي كلها صفات قوية يؤخذها العقل الباطن بجدية وسيصنع وفقها برمجة

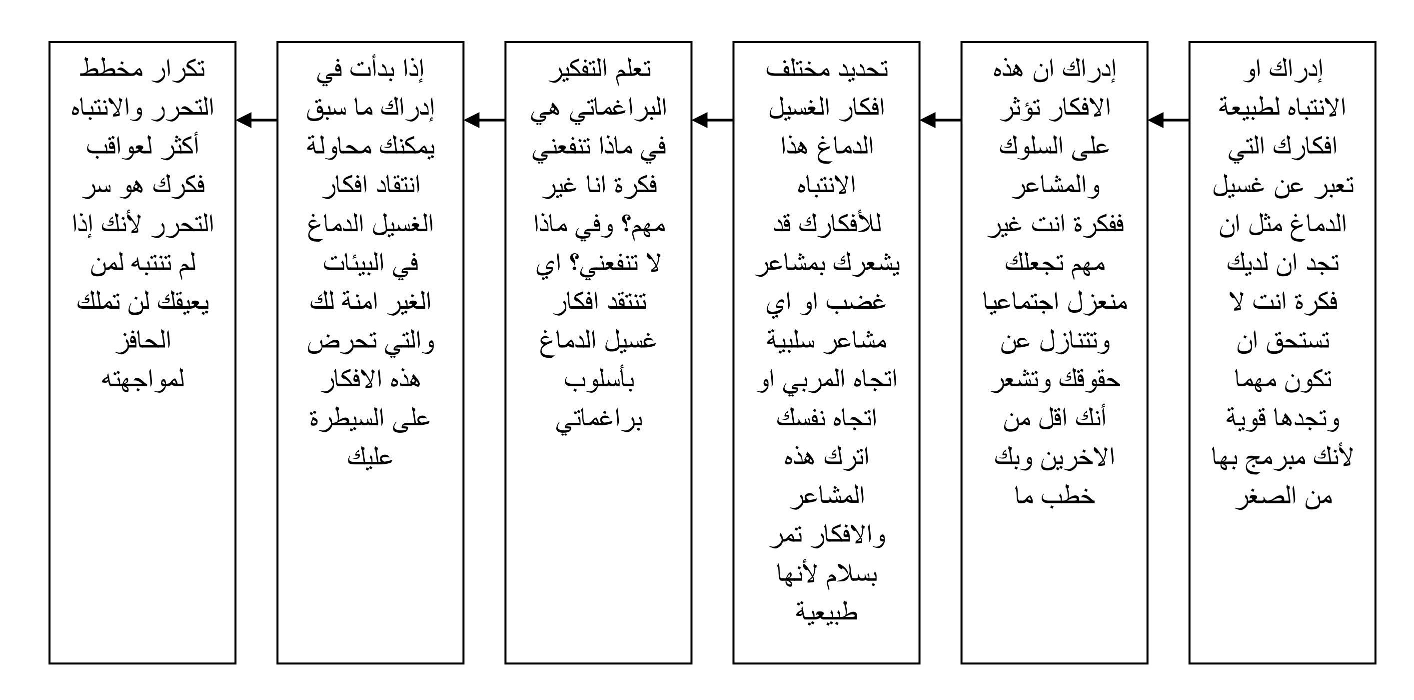
عالية الصرامة والالتزام يعني سيحاربك عقلك الباطن بأعلى مستويات الجدية ان حاولت تغييرها، وقد تصاب بالخوف والقلق من المستقبل ان حاولت اخبار عقلك بانها مجرد تربية وليست الواقع وان كل ذكرياتي، وكل حياتي مبنية عليها وليست حقيقية صدقني لن تكون الامور بهذه السهولة، لان عقلك مبرمج بصرامة وجدية كبيرة لذلك الامر يتطلب صبر وشجاعة كبيرة بالإضافة الى محاولة اقناع عقلك بالسلبيات التي تجرها عليك هذه البرمجة خاصة مشاعرك السلبية، وايضا الفرص التي تضيعها عليك لأنها تحد حياتك وتجعلها ضيقة ومخيفة ومؤلمة وان تعطي عقلك حجج مقنعة وتثابر على ذلك حتى يستسلم للتغيير، وفوق كل هذا عليك ان تريد التحرر ان تحب ذلك ان تتحمس من اجل ذلك.



مخطط رقم 06: عمل العقل الباطن في تشويه الحقيقة (غسيل الدماغ لدى الضحية)



مخطط رقم 07: مثال عن غسيل الدماغ



مخطط رقم08: التحرر من غسيل الدماغ

ختاما قد يكون غسيل الدماغ هو السبب في نوبات الهلع، (سأتكلم عليهم لاحقا) وكل مشاعرك المضخمة وكل معتقداتك المبالغ فيها وكل معاناتك النفسية المستمرة هي جذر المشكلة، هي الجذر الفاسد الذي يجب اقتلاعه كي تختفي كل الاعراض، وتذكر نقطة ان المشكلات النفسية متشابكة ومعقدة لذلك عندما تعالج نفسك يجب ان تجرب الكثير من الطرق والعلاجات، وترى ماذا تشعر به في كل مرة وتعيد تشخيص نفسك كل ما تتعلم اكثر ومن الافضل، ان كنت تعاني من غسيل الدماغ التوجه بسرعة الى الاخصائي النفساني، لان العلاج الذاتي صعب وقد لا يكفي بل يوجد أخصائيين نفسانيين ويطلبون المساعدة من أخصائيين نفسانيين اخرين.

المبالغة سهلة، عندما تدرك اسبابها

عندما ترغب حقا في الخروج من جو المبالغة وتكون مدركا للأسبابها وللمحفزاتها تصبح سهلة في نظرك، لأنك تعلم انها وسيلة حماية اخترعتها نفسك الصغيرة من اجل التعايش مع الظروف الماضية، او انها وليدة ظروف صعبة لا يمكن التعايش معها بوضعك الطبيعي فهي ليست مشكلة بحد ذاتها بل تصبح مشكلة عندما تفقد السيطرة عليها وتبدا التدخل في المواقف السهلة، او كل مواقف حياتك لذلك لا تتخذها عدوا للآنك ببساطة لا تريد مزيدا من الصراعات الداخلية انت في غنى عنها وتكفيك ضغوطات الحياة المختلفة، اعطيك قاعدة في التعامل مع اجزائك الداخلية لا تتخذ اي جزء عدوا مهما كان بشعا وقذرا او مهما كان يؤذيك، لان كل جزء لديه غاية وجد من اجلها فقط يجب عليك ادراكها وهذا قد جاوبت عنه عندما تكلمت عن مهمة المدير والمدرس نسق يا صديقي بين اجزائك ستعرف لماذا تملك تلك الاجزاء في داخلك بالضبط، ولماذا لا تملك اجزاء اخرى او اجزاء شخص اخر وبالتالي عندما تبدأ في الاستيقاظ على نشأة المبالغة عندك تبدا في الفهم والشعور بالراحة اكثر اتجاهها فقط كن صبورا اتجاه هذه العملية لا تحاول القفز للنتيجة مباشرة وستبدأ المبالغة في عدم مقاومتك لأنها تعلم الان بانك الان اكثر نضجا واستعدادا لمواجهة الامور بفعالية اكثر، ولن تعرض نفسك للأخطار التي جاءت من اجلها وتذكر انها جزء منك وتمثل الجزء الخائف او الجزء الابوي ما صنعت الا لمساعدتك منك واليك.

يكمن التخلص منها او التخفيف منها في هذا المثال البسيط:

عندما تكون صغيرا ويشتري لك ابوك دراجة وتركبها، وتسقط عدة مرات ثم تصبح خائفا وترى ان تعلم ركوب الدراجة امر مستحيل ومؤذ ومخيف جدا، ماذا يفعل الاب يصمم لك عجلتين صغيرتين في العجلة الخلفية، وبالتالي تصبح الدراجة أكثر توازنا ثم بعدها تستطيع ركوبها بشكل فعال ثم عندما تعتاد تنزع العجلتين المركبة وتجد نفسك أنك تستطيع الركوب بشكل جيد.

نفس الشيء بالنسبة للمبالغة عندما لا يمكنك مواجهة الحياة بسبب صعوبتها تصبح أكثر تحفظا وتفكيرا فيما يجب ان تفعله، وبعد ان تصبح أكثر مهارة يجب ان تتخلى عن هذا التحفظ.

تمهيد الطرق للاضطرابات نفسية والسيكوسوماتية

لمن لا يعرف الاضطرابات النفسية فهي اضطرابات تأتي من المواقف الشديدة، وتكون اعراضهم شديدة تعرقل حياة الشخص وتكون اعراضهم ظاهرة على الجسم وداخلية من شعور وتفكير، وتسبب ايضا مشكلات في التأقلم مع المجتمع او العمل يمكن علاجها في الغالب دون تدخل دوائي عن طريقة تغيير المعارف المشوهة بمعارف مكيفة مع البيئة نافعة للفرد وتعديل سلوكه ليناسب البيئة.

اما عن الاضطرابات السيكوسوماتية فهي مدرسة جديدة في علم نفس تركز على العلاقة بين العواطف والافكار وكيف لهم ان يسببوا الامراض الجسدية.

يقول "دي غابور ماتيه" في أحد محاضراته الموضوعة على الانترنت:

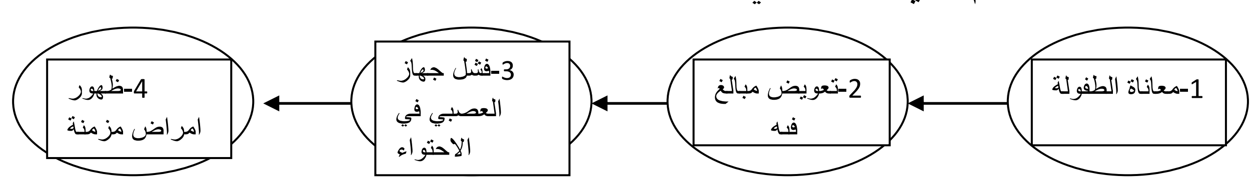
ولكن هناك طريقة اخرى للتعامل وهي ان تتلقى الرسالة التي تقول انت لست جيدا بما فيه الكفاية وأنك لست جديرا بما فيه الكفاية لهذا قد تقضي بقية حياتك محاولا اثبات أنك كذلك وكيف تفعل ذلك؟ من خلال كونك لطيفا جدا مع الجميع من خلال عدم قول ما تشعر به ابدا لانهم قد لا يحبون ما تشعر به من خلال عدم التعبير ابدا عن الغضب الصحي عندما يتعدى شخص ما حدودك من خلال العمل المرهق للإثبات انك جدير بالاهتمام لهذا السبب كنت طبيبا مدمنا على العمل للأنني تلقيت الرسالة كرضيع كطفل يهودي تحت حكم النازيين في الحرب العالمية الثانية وصلتني رسالة مفادها ان العالم لا يريدني لم اكن جيدا بما فيه الكفاية حسنا اذن ستقضي بقية حياتك في التعويض عن طريق تحمل المسؤولية اكثر من اللازم وانت تشدد على نفسك وهذه الضغوط لها تأثير على وظائف الاعضاء الخاصة بك لديهم تأثير على جهازك المناعي لديهم تأثير على نظام القلب والاوعية الدموية وعلى قلبك على جهازك العصبي يمكن ان تسبب المرض لذا فان معظم الامراض التي يعتقدها معظم زملائي الفيزيولوجيين انها مجرد امراض عشوائية وتعسفية لا ليست عشوائية او تعسفية على الاطلاق انها نتيجة لضغوط نمط الحياة التي يحاول التعويض عنها.

هذا الطبيب يعجبني كثيرا وفيديوهاته تخضع للأسلوب العلمي، أي انه يقدم معلومات مفيدة جدا خاصة للأطباء وللدارسين الفيزيولوجيا، انصح به كل الناس التي تريد معرفة حقيقة ما تعانيه.

اعتقد من السهولة لمح خصائص المبالغة في كلام الطبيب وما تحدث للوظائف الاعضاء والجسم عموما، ويمكنها احداث حتى الامراض بسبب الضغوط النفسية الزائدة التي يشعر بها المبالغ والتي لا يمكن ان يحتويها جهازه العصبي.

وإذا تذكرت قلت لك سابقا ان الغاية الأسمى للفهم هي التنسيق الم تلاحظ كيف نسق الطبيب "دي غابور ماتيه" في كلامه، وربط بين معاناة الطفولة والسعي لتعويض عنها في

الكبر بدون وعي او فهم للمشكلة ثم تعيش ضغوطات أكبر من الاخرين لا يستطيع جسمك او جهازك العصبي او المناعي التعامل بها، وفي الاخير تصبح مريضا بمرض ما يمكن تلخيص كلام "دي غابور" في هذا المخطط:



مخطط رقم 09: توضيح تنسيق كلام "دي غابور" وترابطه لشرح غاية واحدة (الصورة العامة) وهي تشكل الامراض المزمنة.

مجموعة اسباب مرتبطة كأنها خطوات كيف تصبح مريض عندما تكبر في السن افعلها وستمرض، فكر بعقلية لكل نتيجة سبب او مجموعة اسباب مترابطة تهمد طريق لبعضها البعض لا يوجد شيء عشوائي في هذه الحياة.

قاعدة الفهم:

هو سلسلة، هكذا تتم عملية الفهم ان لم تستطع إدراك اجزاء السلسلة وترتيبها ولماذا جزء يسبق جزء او جزء اهم من جزء فلن تفهم شيئا.

دليل عملي بسيط لمواجهة المبالغة

قبل أن أشرع في الدليل العملي قررت التكلم عن خصوصيات العلاج الذاتي، لكي تعلم أكثر عنما سيواجهك عند محاول علاج نفسك بنفسك من اي شيء.

خصوصيات العلاج النفسي الذاتي سلبيات وايجابيات

سلبيات العلاج النفسي الذاتي:

1. **قلة الخبرة:** قد يفتقر الأفراد الذين يمارسون العلاج الذاتي إلى الخبرة والمهارات اللازمة لتشخيص مشاكلهم النفسية بشكل صحيح ومعالجتها بفعالية. (مشكل شائع ويعلق فيه الكثير وتكون المبالغة سببه بشكل كبير حيث قد تعتقد ان المشكلة معقدة بسبب ضعف فهمك للعملية التشخيص لديك او أنك تفتقر للملاحظة الذاتية الموضوعية سأتكلم عنها مباشرة بعد خصوصيات العلاج النفسي الذاتي)

2. إمكانية تفاقم المشاكل: في بعض الحالات، قد يؤدي العلاج الذاتي غير المناسب إلى تفاقم المشاكل النفسية الموجودة.

نعم لان العلاج الذاتي حسب رأي هو مكمل او فترة لا تملك فيها المال الكافي للتوجه للأخصائي النفسي والعديد من الناس قد فاقم لهم هذا النوع من العلاج مشكلاتهم أكثر وازدادوا مبالغة ويأسا من حالتهم.

3. تأخير العلاج المهني: قد يؤخر الاعتماد على العلاج الذاتي فقط طلب المساعدة المهنية اللازمة، مما قد يؤدي إلى تفاقم المشاكل خاصة في حالة توفر المال وسهولة الوصول للمعالج المؤهل.

4. التحيز الذاتي: يمكن أن تؤدي التحيزات الشخصية إلى إعاقة قدرة الأفراد على تقييم حالتهم النفسية بشكل موضوعي وتحديد العلاج المناسب.

قد يقع فيها كل الناس وهي تحطم اي علاج ذاتي.

5. صعوبة معالجة بعض المشكلات: قد لا يكون العلاج الذاتي فعالًا في معالجة بعض المشكلات النفسية المعقدة أو الخطيرة، والتي قد تتطلب تدخلًا مهنيًا متخصصًا.

6. الشعور بالعزلة: قد يشعر الأفراد الذين يمارسون العلاج الذاتي بالعزلة والوحدة، خاصة إذا لم يشاركوا تجاربهم مع الآخرين.

إيجابيات العلاج النفسي الذاتي:

سهولة الوصول: لا يتطلب العلاج الذاتي طلب المساعدة من معالج أو طبيب نفسي، مما يجعله خيارًا سهل الوصول إليه بالنسبة للأشخاص الذين قد يشعرون بعدم الارتياح من طلب المساعدة المهنية أو قد لا يكون لديهم القدرة على تحمل تكاليفها.

التحكم الذاتي: يوفر العلاج الذاتي للأفراد تحكمًا أكبر في عملية العلاج الخاصة بهم، حيث يمكنهم تحديد وتيرة العلاج وتركيزه واختيار الأساليب التي تناسبهم.

الخصوصية: يمكن أن يكون العلاج الذاتي خيارًا أكثر خصوصية من العلاج المهني، حيث يمكن للأفراد العمل على تحسين صحتهم العقلية دون الحاجة إلى مشاركة معلوماتهم الشخصية مع الآخرين.

توفير التكاليف: يمكن أن يكون العلاج الذاتي خيارًا أكثر تكلفة من العلاج المهني، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي أو الذين لا يغطي تأمينهم الصحي العلاج النفسي. هذه هي أفضل خاصية في إيجابياته

الوقاية من المشاكل: يمكن أن يساعد العلاج الذاتي في تطوير مهارات التأقلم والتعامل مع التوتر، مما قد يساعد في منع نشوء مشاكل الصحة العقلية في المستقبل.

تعزيز النمو الشخصي: يمكن أن يكون العلاج الذاتي وسيلة لتعزيز النمو الشخصي واكتشاف الذات وتحسين الرفاهية العامة.

الخلاصة:

يعد العلاج الذاتي أداة جيدة يمكن أن تساعد في تحسين الصحة العقلية والرفاهية وخاصة في حالة أنك لا تستطيع دفع تكاليف المعالج. ومع ذلك، من المهم أن تكون على دراية بمحدوديته وأن تطلب المساعدة النفسية إذا لزم الأمر.

ينصح بالاستشارة مع أخصائي الصحة النفسية المؤهل لتقييم احتياجاتك وتحديد ما إذا كان العلاج الذاتي مناسبًا لك.

نصائح إضافية:

يمكن أن يكون العلاج الذاتي مكملًا قيمًا للعلاج النفسي. يمكن أن يوفر العمل مع معالج التوجيه والدعم والمساءلة أثناء ممارسة ممارسات العلاج الذاتي.

هناك العديد من أساليب وتقنيات العلاج الذاتي المختلفة المتاحة. استكشف طرقًا مختلفة واعثر على ما يناسبك بشكل أفضل.

كن صبوراً ولطيفاً مع نفسك. العلاج الذاتي رحلة وليست وجهة. ستكون هناك تقلبات على طول الطريق.

المراقبة الذاتية المستمرة أو المراقبة الداخلية المستمرة أو التأمل

بدون الإنتباه لم يدور في داخلك لن ينجح العلاج الذاتي معك أبدا، ولن تحرز اي تقدم في تطوير ذاتك ككل للان العلاج الذاتي وتطوير الذات يمكن القيام بهما فقط حينما تعرف ماذا يحدث بداخلك، وكيف تعرف ما يحدث بداخلك وانت غير منتبه او منتبه للأشياء اخرى لا تنفعك!؟

بعد ان تبدأ في الانتباه لداخلك ستجد عدة اصوات تتكلم داخلك، وكل صوت ستشعر بانه فلسفة او شخص او جهة قائمة بحد ذاتها ستجد لديه حججه وافكاره الخاصة به كأن عالمك الداخلي ما هو الا امتداد للعالم الخارجي، فستجد داخل نفسك اشخاصا مثلما تجد في العالم الخارجي الفرق فقط هؤلاء الاشخاص يعيشون بداخلك ولا يمتلكون اجسادا مستقلة عنك.

من هؤلاء الاشخاص في رأيك؟

هؤلاء هم مكونات ذاتك وهم من يحددان مدى استقرارك النفسي، فكلما كان تعاملك معهم جيدا وصحيا هي نفسها الطريقة السياسية فان كنت دكتاتوريا قمعيا ستبقى تعاني للآنك تقمع شعبك، وبالتالي تبقى مهدد بالثورات وان كنت أكثر ديمقراطية وانفتاحا وتشجع مختلف اجزائك على اظهار نفسها وتعطيها حقوقها ستكون أكثر صحة نفس المبدأ والان لنستعرض نظرية الانظمة العائلية الداخلية:

نظرية الأنظمة العائلية الداخلية (Internal Family Systems -IFS) هي نموذج علاجي نفسي طوره الدكتور "ريتشارد شوارتز" في الثمانينيات. تعتمد النظرية على فكرة أن العقل البشري يتكون من مجموعة من الأجزاء الفرعية، وكل جزء منها يلعب دورًا خاصًا في النفسية العامة للشخص. يمكن تقسيم هذه الأجزاء إلى ثلاث فئات رئيسية:

الأجزاء الحامية (Protective Parts):

المديرين (Managers): هذه الأجزاء تعمل على إدارة الحياة اليومية للشخص والحفاظ على النظام ومنع حدوث الأذى. قد تشمل الجوانب التي تحاول التحكم في السلوكيات والأفكار والمشاعر للحفاظ على الأمان.

المطاردين (Fire fighters): تظهر هذه الأجزاء عندما يشعر الشخص بالتهديد أو الألم. تعمل على إخماد المشاعر السلبية بشكل سريع وقد تلجأ إلى سلوكيات غير صحية مثل الإدمان أو الانعزال.

الأجزاء الجريحة (Exiles):

تمثل هذه الأجزاء التجارب المؤلمة والمشاعر السلبية التي تعرض لها الشخص في الماضي والتي تم قمعها أو نفيها بعيدًا عن الوعي لتجنب الألم. تسعى الأجزاء الحامية إلى إبقاء هذه الأجزاء الجريحة مخفية للحفاظ على التوازن النفسي.

الذات (Self):

تمثل الجزء الأعمق والأكثر حكمة وهدوءًا في النفس. يعتقد أن الذات هي الجزء القادر على قيادة عملية الشفاء وإدارة الأجزاء الأخرى بشكل متوازن وفعال. عند العمل من خلال الذات، يمكن للفرد أن يتعامل مع أجزائه الجريحة والحامية بشكل صحي.

الأجزاء الواقية (Protective Parts):

الناقد الداخلي: جزء يكون دائم الانتقاد للشخص ويحاول تحسين الأداء أو منع الفشل. قد يكون صوته قاسيًا أحيانًا، لكن هدفه في النهاية هو حماية الشخص من الألم أو الانتقادات الخارجية.

المخطط: جزء يركز على التخطيط والتنظيم، ويهدف إلى ضمان النجاح وتجنب الفشل من خلال الإعداد المسبق.

المثالي: جزء يسعى لتحقيق الكمال في كل شيء ويضع معايير عالية للغاية للشخص.

الأجزاء المستجابة (Reactive Parts):

المدافع: جزء يظهر للدفاع عن الشخص ضد النقد أو الهجوم، وقد يكون غاضبًا أو عدوانيًا في بعض الأحيان.

المساعد: جزء يسعى لمساعدة الآخرين وتقديم الدعم لهم، مما قد يؤدي أحيانًا إلى إهمال احتياجات الشخص نفسه.

الأجزاء المكبوتة (Repressed Parts):

الطفل المجروح: يمثل الأجزاء التي تحمل الجروح العاطفية من الطفولة أو الماضي. هذه الأجزاء غالبًا ما تكون مليئة بالخوف أو الحزن.

الضحية: جزء يشعر بالضعف والعجز، ويعتقد أنه لا يمكنه تغيير وضعه أو الدفاع عن نفسه.

أهم أهداف العلاج بنظرية IFS:

التعرف على الأجزاء المختلفة: يساعد المعالج الشخص على التعرف على أجزائه الداخلية وفهم وظائفها وأدوارها والدوافع لكل جزء.

التواصل مع الأجزاء: يتم تشجيع الشخص على التفاعل مع أجزائه المختلفة بشكل إيجابي وبناء علاقة صحية معها.

الشفاء: من خلال العمل مع الذات، يمكن للفرد أن يبدأ عملية الشفاء للأجزاء الجريحة وتغيير السلوكيات غير الصحية التي تتبناها الأجزاء المحمية.

التوازن والانسجام: يسعى العلاج إلى تحقيق توازن وانسجام بين الأجزاء المختلفة، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والعاطفية.

تعزيز الذات: تقوية الجزء الذاتي القادر على قيادة النفسية بشكل متوازن وصحي.

عملية العلاج بشكل عام:

التعرف على الذات: يساعد المعالج الشخص في التعرف على الجزء الذاتي الذي يتميز بالهدوء والحكمة.

استكشاف الأجزاء: يتم تحديد الأجزاء المختلفة وفهم وظائفها وأدوارها.

التفاعل مع الأجزاء: يتم التواصل مع الأجزاء المختلفة بشكل مفتوح وبناء.

الشفاء والدمج: تحقيق توازن واندماج بين الأجزاء المختلفة لتعزيز الصحة النفسية.

هذه النظرية تُعد إطارًا شاملاً لفهم النفس البشرية وتعزيز الشفاء والنمو الشخصي من خلال التفاعل مع الأجزاء المختلفة في داخلنا.

بعد ذكر النظرية، الان رأيت عدة اجزاء تعيش فيك، مهمة المراقبة الذاتية ان تتدركهم انت الوعي يجب ان تعيهم بعد ان تنتبه لهم تفهم وظيفتهم ولماذا يظهرون في المواقف المختلفة، ثم تحاول التواصل معهم دون قمعهم كما انك تتواصل مع انسان واقف أمامك العملية صعبة جدا، وتحتاج للعملية تفاوض احترافية ومن افضل فعلها مع مختص محترف في نظرية ifs المهم ثم حاول ان تدمجهم في منظومة متناسقة تضمن عملهم بشكل متناسق، وليس متصارع اي كأنك تقييم اجتماع للمجلس فيه عدة عمال بالشركة وتدرس كيف تجعلهم اكثر انسجاما وتفاهما هذه هي وظيفتك.

مثال لمحاولة شفاء ذكرى قديمة مخزنة كجزء جريح:

تقول للجزء المدير والمطارد ان يتركوا الجزء الجريح يخرج للسطح وعيي لكي اشعر به، ويعبر عن وجوده ولو للمدة قصيرة ثم يعودون يسجنوه مرة اخرى، فقط اطلب فترة قصيرة وتعاطف مع هذا الجزء واعطيه ما ينقصه امان حب احتواء...الخ كي يشعر بالتحسن.

الهدف الجوهري: الهدف من كل جزء هو تجنيبك الإحساس بالألم في اللحظة او في المستقبل، ورفع معدلات تكيفك مع المواقف المختلفة.

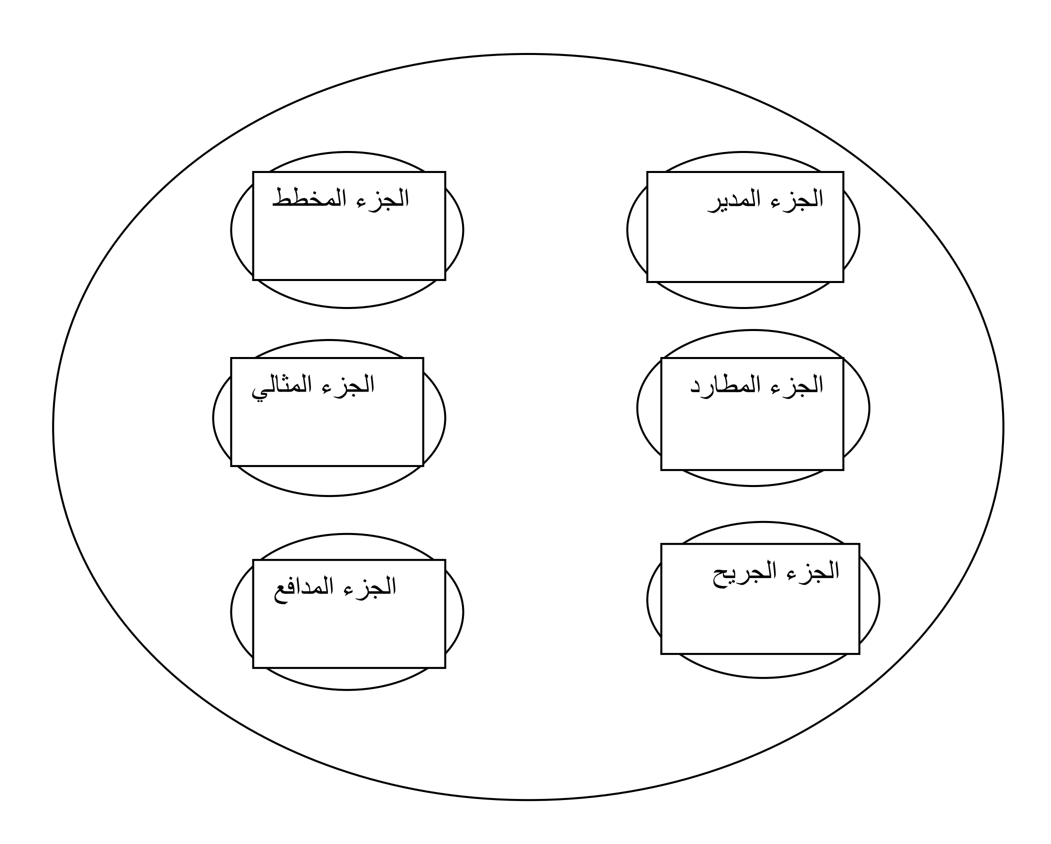
اتذكر مرة عن نفسي حيث كنت صغيرا كانت المعلمة تضرب من لا يقوم بأداء الواجب المدرسي، وعندما ضربت عدة مرات خلق في مساحة وعيي جزء مرتاب يذكرني بالواجبات لكي لا اتعرض للضرب، ثم بعد فشله حيث انه كان يذكرني في الوقت الغير مناسب هههههه تطور فاقلم نفسه مع ضعف ذاكرتي ليصبح وضعي لعلامة * في الصفحة الأخيرة للمادة التي طلب فيها الاستاذ واجبا مدرسيا، ومنذ ذلك اليوم لم انسى اي واجب للأني اتفقد وجود العلامة ولست مطالبا بالتذكر.

قاعدة الشفاء: مادامت الاجزاء الحامية تقمع اجزائك المجروحة لن تشفى ابدا لان الشفاء له علاقة بمقدرتك على اخراج، وقبول اجزائك المجروحة والشعور بألمها

هدف المشاعر والاحاسيس: هدف كل ما تشعر به هو ان تستمع بالإحساس بهذه المشاعر والتعرف عليها أكثر، وقبولها أكثر على اختلافها ولا تقمع اي أحد منها ولا تفضل شعور على اخر.

مثال لمحاولة تطوير الجزء المدافع:

لتطوير الجزء المدافع ليس عليك تكليمه فقط، للأنه قد لا يقتنع بسبب كثرة العنف الجسدي في بيئتك لذلك يمكن ايضا تطوير الجزء جسديا او قد يكون الجزء هو من يحركك لتقوي جسمك وتتقن فن قتالي لحماية نفسك.



الرسم رقم01: الذات بداخلها الأجزاء المساعدة

تعليق على الرسم:

الذات التي هي انت والتي يعيش بداخلها كل الاجزاء التي تظهر عليك من حين للأخر هي الدائرة او المساحة، وهي التي تدرك وتراقب وتجعلنا نعبر عنما نشعر به وما نفكر به اي هي وسيلة انتباه وإدراك والدوائر الصغيرة هي الاجزاء التي تساعدنا على العيش في الحياة بشكل أفضل للنحقق البقاء والاحلام التي نريد تحقيقها لتحقيق ذاتنا.

الجزء المبالغ لا اعلم ان كان موجودا في نظرية ifs مع انه يشبه الجزء المثالي في حرصه على عمل الاشياء، لكن الجزء المبالغ يمكنه ان يحظى بسيطرة كبيرة على الذات خاصة عند المشاهير والمؤثرين فكثير منهم يتحركون وفق تفكير الجزء المبالغ للإبهار المتابعين، ولقد ذكرت احد الأجزاء الغريبة الذي اختبرته شخصيا يتقمص الامور التي تؤذيك ويكررها لك قبل حدوث الحدث الحقيقي كتهيئة لك، لكي تتجنب الصدمة او المفاجأة كنت اظن هذه اجزاء سادية ومهمتها هي الاذى دون اي معنى لكن ثبت العكس، وراقب ان

هذه الاجزاء ستختفي ان وجدت شخصا طيب ومراعي او اصبحت في منصب مرتفع لا يحق للناس ان يتكلموا معك الا بالاحترام وقد ذكرت هذا في الفصل الاول.

انت وذاتك المركبة

اذا كنت متابعا للروحانيات والوعي والتنوير، فقد تكون حتما سمعت بمصطلح الاستنارة او سمادهي او ساتوري او نيرفانا او الصحوة الروحية او الاستيقاظ كل هذه المصطلحات تعني توقف المعاناة التي تشعر بها طول حياتك كأنها لم تكن، وهي شعور بالوجود العميق والكافي في اللحظة الحالية يتخلله شعور بالسلام والحب الحقيقي والاصيل للروح البشرية، ولقد جربت هذه التجربة وشعرت بهذه المشاعر، لكن اكتشفت بعض المشكلات التي جعلتني احن الى ذاتي السابقة سأضع الفرق بين الذاتين التي بعد الاستنارة والتي قبلها، وكل من سلبياتها وايجابياتها حسب تجربتي الشخصية.

لقد كنت مستلقيا في فراشي احاول ان استنير واحاول تذكر السلام الذي كنت استشعره عندما كنت صغيرا والطريقة الجميلة المنيرة التي كنت ارى بها الاشياء، ثم تذكرت مشاركة "ايكهارت تول" للحادثة استنارته في الانترنت، فدخلت اليوتيوب ورأيت الفيديو المترجم على ما اتذكر طول الفيديو 5 دقائق بعد اكمال الفيديو بقيت افكر واحاول استشعار المشاعر التي تأتي بعد الاستنارة حتى اتت ذاكرة مفاجئة في عقلي، وكيف كنت ارى الحياة جميلة في كل لحظة ومشبعة حتى رميت في مشاعر عميقة جدا ومشبعة انعشت كياني حتى اصبحت ارى كل شيء يلمع ولديه حضوره الجميل والمشبع مثل الحائط والكراسي و الموائد التي في غرفتي، طبعا قبل هذه الحادثة لم اكن ارى اي جمال في الحائط ولم اكن اعيره اي اهتمام حتى ذهبت لأمي لكي ارى كيف اتجاوب معها، وانا في هذه الحالة من النشوة والسعادة اللانهاية فوجدت اني اضحك وفرح بشدة لكل كلمة تقولها حتى لو كان الكلام جديا حيث اصبح يعجبني كل شيء فيها اكثر بكثير مما كنت في السابق، وعندما تقول نكتة ما وتلك النكتة حقا ليست مضحكة لكني اصبحت اضحك اكثر بكثير مما كنت رغم اني كنت اضحك من قبل، لكن ليس على نفس المواقف وليس بنفس المستوى من الفرح والسعادة المشبعة كأنها اشتراك انترنت غير محدود بسرعة هائلة، بينما كنت احصل على اشتراكات محدودة مجرد لحظات ممتعة تتعلق بشدة الموقف، ومدى اثارته ومتعته اما الان فقد اصبحت غالبية المواقف ممتعة واصبحت اكثر يقظة حيث اصبحت سريع البديهة اكثر في ردود افعالي وفي فهم عائلتي اسرع مما كنت سابقا لا اقصد اني اصبحت اسرع بشكل كبير جدا، لكن زادت بديهتي عما كانت سابقا وانتباهي اصبح اكثر راحة بينما كان قبل الحادثة مشتتا طول الوقت بأجزائي وافكاري المتناحرة التي تؤخذ جل اهتمامي اما الان اصبحت اكثر هدوءا وامتلك مساحة ذهنية اكبر بكثير مما كنت عليه، لكن بقت بعض

المشاعر السلبية تلازمني لكن في حين حدوثها مثلا مر عليا شخص اذاني في الماضي فقد شعرت بألم في بطني، وحتى وانا في هذه الحالة لكن بدأت مشكلاتي في هذه الحالة الجميلة من السلام واليقظة حيث اني احيانا أحن لها لأنها جميلة جدا، حين اعطتني امي قطعا من اللحم فقد شعرت باكتفاء واني لست بحاجة لأكلها واعطيتها كلها تقريبا للقطط واصبحت لا اهتم بالطعام، ولا اهتم بفعل اي شيء اصبح اليوم عبارة عن جلوس وتحديق في حضور الاشياء الجميل الذي اصبح يشعرني بالسعادة، وصرت اشعر بسعادة دون فعل اي شيء او بذل اي مجهود لقد اصبحت مكتفيا تماما من الحياة ولا اطمح لأي شيء لا للدراسة لا للعمل لا للزواج لا لأي شيء توقفت تماما، وقد كنت في تلك الفترة مطالبا بإنجاز مذكرة الماستر للتخرج ولم اشعر بأي رغبة للإنجاز المذكرة رغم محاولة عقلي إخافتي بسناريوهات مثل انك ستحصل على توبيخ او انك سترسب وستعيد السنة، لم اعد اكترث لهذه التهديدات لم اعد اكترث لأي شيء اصبحت كافيا لا احتاج للقيام بأي شيء والطامة الاخرى هي اني فقدت الهدف من وجودي حيث اني فقدت طموحاتي ورغباتي وكل دوافعي فقدت لقد تلاشت وسط الاكتفاء القوي الذي اصبحت اشعر به، كنت اريد الكثير من الامور كنت اريد ان افعل اشياء في حياتي تعطي معنى لها، لكن بهذه الحالة من الوعي فقدت هذه الانماط الفكرية التي كانت تعطيني الحافز والمعنى، مثلا كنت اريد ان تكون لي مكانة وشخصية محترمة وجذابة ومؤثرة في الناس يمكنها ان تساعد المجتمع للتحسن اكثر، لكن بعد وصولي لهذه الحالة من الاشباع والسلام والاكتفاء والحب اختفت هاته الامور حيث اصبحت لا احتاج لفعل هذا امر، او اني كنت احب اكل اللحم للأشعر ببعض المتعة اما الان فقد اصبح مذاق اسوء طعام بالنسبة الي وهو الفول اقرب من مذاق اللحم، ايضا قبل هذه الحالة كنت اكثر اثارة وامتاعا في الكلام مع عائلتي اما الان فأصبحت اتكلم بعفوية وباي شيء يخطر علي دون اي تزيين او تحسين، وصرت لا اريد سوى الجلوس كشيخ حكيم اتأمل في الطبيعة طول الوقت دون فعل اي شيء مفيد للنفسي او للأخرين!!!

طبعا بعد ادراكي بأن هذه الحالة من الوعي لن تخدمني، اجبرت نفسي للعودة للذاتي السابقة واكملت مذكرتي وقد كانت جيدة جدا، وهي الان في المركز الجامعي مرسلي عبد الله بتيبازة الذي درست به.

الان لنحلل سوية ما كتبته ولنقارن بين الذات السابقة والذات التي حصلت عليها بعد حادثة الاستيقاظ الروحي التي حصلت لي، قد تكون تجربتي غير كافية للبعض الناس لكن سأكتب ما استنتجته عن هذه التجربة الفريدة من نوعها إنها حدث عظيم في حياتي.

حسب ما جمعت من معلومات سابقة فان الذات التي اتت بعد الاستيقاظ الروحي هي الحالة الروحية الاصلية للإنسان، وبها الانسان يكون سعيدا حتى ولو لم يحقق شيئا في حياته لأنه خلق مكرم ومفضل ولا يحتاج لفعل اي شيء، بل خلق ليتنعم ولدي دليلين دليل

يتعلق بمشاعر ورغبات الانسان ودليل ديني قد لا يقبله كل القراء المهم لا يوجد انسان حقا يحب او يرغب في العمل ويشعر بالسعادة وهو يبذل الجهد ويتألم، ويتعرض للمشكلات العمل سواء عند مدريه من توبيخ وظلم وامراض نفسية لدى المدير يسقطها على عماله لعلمه انهم يحتاجون للعمل لذلك يحتقرهم كيف ما يشاء او الاتجاه للعمل الحر فتجده يكذب في تسويق نفسه ويضخمها كي يحصل على بعض العملاء، او انه يظل مستيقظا طول الوقت بحثا عن فرص الاستثمار لأنه لا ينام لمدة قصيرة فأسعار البورصات تصعد وتهبط وتحطم كل استثماره، والكثير من الناس كانوا ضحايا لماذا ذكرت سابقا، وفي التفكير يهمنا الاغلبية اكثر من الافراد يعني ان جاء احدهم، وقال لك احب المعاناة والجهد او نجاح احد في الظروف القاسية، وفشل الغالبية لا يعني انه سيلغي كلامي او رأي الاغلبية ومعاناتهم في الظروف الراهنة.

ملاحظة:

من اساسيات التفكير العلمي هو القياس على الأغلبية، لأنها أكثر تمثيلا للمجتمع المبحوث فيه، فلا يعقل ان تمثله اقلية المجتمع الذي سحبناها منه لذلك للتجنب هذه المشكلة التي تتعلق بالواقع الذي نعيش به، أصبح العلماء يضعون خصائص للعينة المراد جمعها كي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع المسحوبة منه.

مثال:

80% فشلوا في الظروف القاسية نجح منهم 20%.

في هذه الحالة ان فهمت ما كتبت لك في الملاحظة، ستعرف بأن المجتمع كله تقريبا فاشل وهذا عائد للظروف وتبدأ في وضع التبريرات...الخ، وحتى 20% الباقية عندما تبرر لها اسباب نجاحها تجد انهم كانوا موفقين، وتلقوا تربية جيدة وتلقوا مساعدات ويمتلكون مواهب هي من جعلتهم ينجحون لا يمتلكها غالبية البشر.

في حالة لم تفهم ما كتبت لك في الملاحظة، ستعمم انجازات 20% على المجتمع الانساني وتجعل ان صفاتهم هي الطبيعي والمنتشر وبالتالي انت مخطئ لان 20%، لا تمثل الا نفسها ولا يمكنها تمثيل المجتمع الانساني، وبالتالي لا يمكن جعل نجاح هؤلاء معيار للنجاح والفشل عند الناس لأنهم أقلية تذكر انني لا اعطي اعذار بل فقط انقل لك الواقع كما هو.

المشكلة إن عممت انجازات 20% فستصير متهما للأغلبية بالكسل والجبن والضعف وترى ان بها مشكلا او خللا، (كأنك تقول للخالق لقد خلقتهم غير مناسبين للحياة)

ما لكن في الحقيقة الظروف التي يعيشون فيها هي من تجبر الناس على تحقيق ما يحققونه حاليا من فساد وظلم وطبقية.

اما إذا أردنا ان نبحث بشكل علمي دقيق فسنأخذ 8% من80% و2% من20% وهكذا ندرس كل مجتمع البشري باختلافاته، ونحصل على نتيجة مراعية لكل الخصائص البشرية، وحسب امكانياتنا طبعا ننقص حجم العينة فقط مع المحافظة على نسبة الاكثرية ونسبة الاقلية هنا في مثالي تقديرية مني وليست حقيقية.

اما الرأي الثاني للإثبات كلامي وطبعا شئت تصدق او لا كل حر في تفكيره واعتقاده، كل الاديان الإبراهيمية اجمعت على ان ادم خلق ليتنعم فقط في الجنة فيها كل النعيم، لكن بعدما ارتكب الخطيئة هنا أصبح يحتاج لما اسميه بالذات المركبة لكي يعيش في الارض واخطارها وتحدياتها وصعوبة الحصول على الطعام، وما يحتاج اليه اي الذات المركبة اداة للتأقلم في الارض ولم تكن موجودة داخل الجنة لأنه لا يحتاجها ببساطة.

الذات المركبة:

الذات المزيفة(هذا المصطلح يفضلونه الروحانيون ويطلقونه على الشخص قبل الصحوة الروحية) لا افضل هذا الاسم بل اسميها الذات الحياتية او المركبة او المجمعة، لان هذا الاسم يشعر الانسان بانه يعيش بشكل خاطئ او فيه مشكل ما، وهي الذات الذي يعيش من خلالها غالبية الناس حيث تعرف بأنها حصيلة الهويات التي صنعت لنا من الصغر من اسم والعائلة التي ننتمي لها وثقافة المجتمع والبلد والاماكن التي درسنا فيهم والاعمال التي عملناهم، وقد تكونت في العصور القديمة قبل تكون المجتمع عن طريق الظروف الارضية القاسية مثل مجابهة الحيوانات المفترسة الخوف من الموت البحث على الطعام لمدات طويلة كل الظروف القاسية والصدمية محفزات كبيرة للوعي البشري، وحتى الحيواني كي يتبنى مجموعة من الصفات من اجل ان يعيش بسلام، فمثلا القط المسكين الذي يفقد امه فستجده يحاول افتعال سلوكات من اجل ان يحبه البشر ويشفقون عليه، وبالتالي يستمر في الحياة لو كانت له ام على اقل او وجد بشرا قساة، لن يفعل هذه السلوكات لأنها لن تحقق غايته في البقاء على قيد الحياة، لذلك ادعوها الذات المركبة وهي ضرورية خاصة في المجتمعات المتخلفة والعنيفة، تحتاج الذات المركبة الى الشعور بالنقص والافتقار كمحرك ودافع اساسي لتوليد رغباتها وما لا ترغب فيه، وهكذا كله نابع من الخوف الذي يسكنها في اعماقها من خوف الموت والفناء، ونتيجة هذا الخوف تتولد عدة مخاوف جوهرية نذكر منها الخوف من الفشل والرفض والوحدة والمجهول والمرض والمفاجآت الغير متوقعة ...الخ، التي تدفع الانسان لمواجهتها بسلوكات وانشطة معينة مثل الدراسة والعمل وانشاء اسرة والاصدقاء، كلها اليات لمواجهة هذه المخاوف التي قد تكون لا واعية في اغلبها المهم من خلال هذه المخاوف وكل ما عظمت عند الانسان عظم شعوره

بالنقص، وبالتالي يزيد القيام بهذه الانشطة ويبدع فيها اكثر لتعويض هذا النقص والشعور بالسلام اكثر لان هذه المخاوف تولد الصراعات الداخلية ان لم يتم اقناعها بالنجاحات على ارض الواقع المهم، قد لن تفهم كل هذا من القراءة الاولى او قد تفهمه بعد سنوات من مراقبة ذاتك المربكة ومخاوفها الذين يدفعونها، وبالتالي فان اعظم الذوات المركبة نقصا ويتمتع صاحبها بالمواهب والامكانات هي من انتجت لنا عظام المؤثرين على البشرية بالاختراعات والاكتشافات الفريدة من نوعها، فكل ما قلت مخاوفك وشدتها قل عملك وابداعك وحرصك على التطور والتطوير.

بعض المقولات للأشهر المؤثرين على البشرية واتسامها بالنقص:

ألبيرت أينشتاين: "كلما ازداد علمي، أدركت مدى جهلي."

مارك توين: "عليك أن تواصل العمل بجد، فلا شيء يمكن أن يحل محل المثابرة. الموهبة لن تنجح بدونها، والعبقرية لن تنجح بدونها."

فينسنت فان جوخ: "إذا سمعت صوتًا بداخلك يقول "لا يمكنك الرسم"، عندها بأي طريقة كان ارسم، وسيخرس هذا الصوت."

نيلسون مانديلا: "التعلم هو السلاح الأقوى الذي يمكنك استخدامه لتغيير العالم."

ستيف جوبز: "تذكر دائمًا أنك ستفقد كل ما لديك في يوم ما. هذا هو الطريق الأمثل لتجنب فخ التفكير بأن لديك ما تخسره."

بروس لي: "لا تخف من الفشل. الفشل ليس نهاية العالم، إنه فرصة لتجربة جديدة."

مقولات علماء النفس حول النقص:

سيغموند فرويد: "الشخصية تتشكل من خلال الصراعات الثلاثية بين الهو والأنا والأنا العليا، والتي تتعامل مع مشاعر النقص بطرق مختلفة."

ألفريد أدلر: "النقص هو شعور طبيعي لكل إنسان. النجاح يأتي عندما نحول هذا النقص إلى دافع للتفوق."

إريك إريكسون: "التطور النفسي يتمحور حول الصراع بين الهوية والنقص. النجاح يأتي من التغلب على هذه الصراعات."

طبعا هناك الكثير من المقولات التي تدل على ان هؤلاء الاشخاص دائما ما كانوا يحولون مخاوفهم الى دوافع قوية من اجل التقدم أكثر فأكثر، ومن اجل الاستمرار أكثر فأكثر لكن لو

كانوا مكتفون ويشعرون بالسعادة طول الوقت وبالسلام، لن يحصلوا ابدا على هذه الدوافع ولن يقولوا ابدا اي من هذه المقولات وان الشعور بالنقص ضروري للتفوق والنجاح.

جدول رقم01: الفرق بين الذات المركبة وبين الذات المراقبة او المشاهدة والأصيلة او روح الانسان او الذات المنتبهة والمدركة او المعبرة والشارحة:

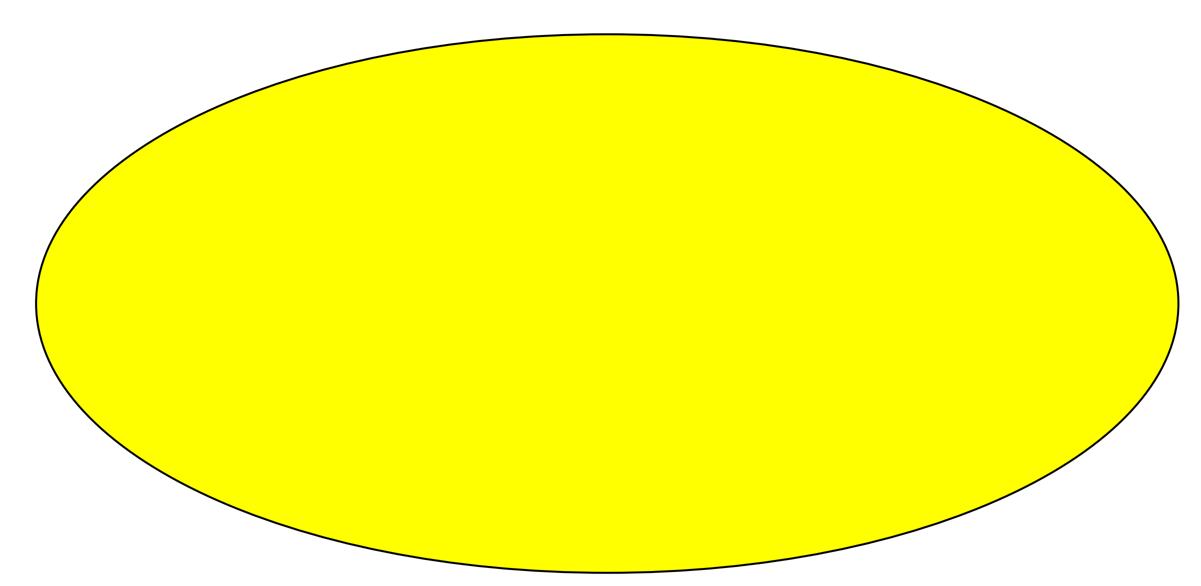
الذات المركبة	الذات المراقبة
مصطنعة	مصدرها الله
مجموعة صفات متغيرة حسب الظروف والحاجة	صفات ثابتة
تختلف من شخص الى اخر	ثابتة موحدة بين جميع الناس
مسيطرة وذكية وتتقن فنون السطوة	مسلمة لا تفعل اي شيء مراقبة فقط (سميعة بصيرة)
تحتاج للسيطرة على موارد الذات المراقبة كي تقوم بأنشطتها والى المحفزات الخارجية	لديها طاقة ذاتية لا تحتاج للمصدر خارجي بل هي مصدر الطاقة
نقص دائم ورغبة دائمة في المزيد	امتلاء شعوري واشباع دائم
صراعات داخلية دائمة بسبب حالة النقص الدائمة وكثرة الاحتياجات للأمور الخارجية	لا وجود للصراعات الداخلية حالة هدوء وطمأنينة دائمة بسبب الاكتفاء الدائم دون حاجة للأمور الخارجية
متطلبات كثيرة وسعي الى ما هو قادم وعدم تقدير اللحظة الحالية الا إذا كانت توفر شروط لدى هذه الذات	اكتفاء باللحظة الحالية وتقديرها دون شروط
رغبات كثيرة ودوافع كثيرة لتحقيق اهداف مشروطة بالسعادة وتجنب الألم	لا توجد رغبات هي حالة من الاهتمام والحب والانتباه بكل شيء دون شروط
الشعور بالخوف كثيرا والتحرك وفقه في الغالب يعني هدف الانسان هنا تقليل مخاوفه	الشعور بالحب اللامشروط طول الوقت والتحرك وفقه
يمكن مراقبتها وإدراك افكارها التلقائية ومشاعرها التلقائية	لا يمكن مراقبتها لأنها هي المراقب فلا يمكن للعين ان ترى نفسها
كثيفة الافكار والمشاعر	قليلة الافكار والمشاعر
قليلة التوازن بسبب التغير السريع للأفكار والمشاعر	متوازنة بسبب سيطرة الحضور اللحظي على معظم الوقت مع مرور زهيد للأفكار والمشاعر
كثيرة التأثير على العالم الخارجي	قليلة التأثير على العالم الخارجي حيث

	غالبية اهتمامها بالداخل وسلامها
منتجة جدا لأنها تحتاج الى الكثير من اجل نيل السلام	قليلة الانتاج لأنها مكتفية وهي مصدر السلام
تحب ان تكون غنية وفي حالة مادية ممتازة	زاهدة وفي الغالب مائلة للتصوف
استهلاكية وتتجاوب مع الدعاية والاشهار بشكل جيد	قليلة الاستهلاك غير مهتمة بالمميزات الخارجية كثيرا حيث مصدر سعادتها داخلي
مهتمة بالمجتمع كثيرا حيث تحتاجه لتحقيق ما تريد وهي فعالة في المجتمع	غير مهتمة حيث تفضل قضاء وقتها أكثر في الطبيعة وهي ميالة للتصوف والتأمل
لديها هدف من وجودها حتى ولو كانت تؤمن بان الحياة عبثية او عدمية فهذا يعتبر هدفها في التنوع الانساني	لا تمتلك هدف سوى التنعم بالحياة والاستمتاع بكل لحظة من الوجود الانساني
تسعى جاهدة طول حياتها لتحقيق هدفها والدفاع عنه وتشعر بالمعنى من الوجود بذلك الهدف وترى الحياة قيمة طبقا لذلك الهدف	هدفها يتحقق في اول لحظة توقظ فيها ذاتك المراقبة
تعيش في الماضي والمستقبل	تعيش اللحظة دون الماضي او المستقبل فهي مطمئنة الان وترى النعيم في كل شيء
رغباتها لا نهائية ولن تشبع اطلاقا	مشبعة مباشرة بعد استقاظك الروحي
مطورة للوعي البشري وانتاجها غزير ومتنوع في كل المجالات	محصورة على الامور الروحية في الغالب حتى انها لا تعطي اجابات شافية دينيا للارتباطها بالديانات الشرقية
يكون الانتباه والادراك مخدرا ومشلولا بكثرة الافكار والمشاعر المتدفقة	أكثر انتباها وادراكا لأنها الحالة الطبيعية للإنسان
كثيرة الاطلاع والانفتاح	قليلة الاطلاع حيث انها مكتفية
عدم الرضى باللحظة الحالية كما هي وادراكها بنظارات الماضي والمستقبل بشكل مشوه تماما ليست هي من تدرك لأنها هي ذات تخيلية صنعت من الخيال بل انت الذات المراقبة عندما تكون اعطيت السيطرة لها	رضى تام بوجودك حتى ولو كنت لا تملك الا القليل وتستمتع بما تدركه وتنتبه له دون محاولة تعديل او تحسين
انانية وغير انانية قد تكون مفيدة جدا بسبب احساسها بالنقص والتقصير	انانية لا تفيد العالم من حولها الا قليلا لأنها لا حاجة لها بذلك
متنوعة يمكنها الدخول في مجالات كثيرة	انحصار محققي الصحوة الروحية الا على

ومتنوعة جدا فمنها كل المهن التي نعرفها الان والتخصصات التي ندرسها الان	الروحانيات فهم يتكلمون الا عن الروحانيات والحالة الطبيعية للإنسان
لديها صراعات عرقية ودينية وفكرية وفلسفية ووطنية واقلية كثيرة وتنتج التعصب بسبب رفضها لنفسها	تحب جميع الناس وكل الكائنات من الجمادات وحيوانات ونباتات لأنها تحب نفسها
تأثير عظمائها هو الاساس في التطور البشري في مختلف المجالات الا الحصول على السعادة المنشودة فلم ينل أحد عظائمها السلام والسعادة وراء ما قدمه للبشرية	تأثير غالبية عظمائها محصور في الزهد والتصوف وباقي الامور الروحانية ولقد حققوا السعادة المنشودة

تعقيب:

قد يتكون لك رأي بان الذات المركبة مجموعة من العيوب والفوضى والمعاناة النفسية التي لا طائل منها، نعم هي كذلك لكن في العالم الذي نعيشه هي مفيدة جدا، لأنها تخلق دوافع كثيرة وحركة اكبر وتدفع البشر نحو التطور الخارجي، لأنها محتاجة للعالم الخارجي وهذه اعظم فائدة لها فبدونها لن نمتلك الكهرباء، ولن نمتلك الالكترونيات، ولن نمتلك الانترنت، بدونها نكون مجرد مجتمع روحاني بسيط مكتفي لا يسعى الا للسلام الداخلي على حساب التطور الخارجي الذي لا يحتاجه وكلامي مدعم حيث المجتمعات الشرقية التي تسعى للتنوير الروحي والتأمل لم تأتي بالاختراعات التي ننعم بها، بل الحضارة الغربية التي قدست الذات المركبة هي من اتت بالاختراعات، لان الذات المركبة تحتاج الى وسائل خارجية متطورة للتنعم بالسلام الذي تنشده.



رسم رقم02: يمثل الذات في حالة سيطرة الذات المركبة

شرح الشكل:

الذات المركبة هي اللون الاصفر الذي يملئ الذات المراقبة التي هي المساحة التي مثلتها بالدائرة اي ان الذات المركبة تعيش في داخلك!

المبالغة هنا في ميل الحضارة الشرقية في جعل السبب الوحيد من وجود البشر هو تحقيق التنوير، وجعل الحضارة الغربية السبب الوحيد من وجود البشر في اشباع رغبات الذات المركبة اللامتناهية.

نظريتي حول الذات المركبة والمراقبة:

حاولت ان ادمج في داخلي بين الذات المركبة والذات المراقبة التي هي انا ولم افلح، لان هههههه تفكيري كله خاطئ لا يمكن مزج المصطنع مع الاصيل، وهذا معروف واحد من الذاتين سيقود حياتك إما انت الحقيقي الذي تسمع وترى وتفهم ما اكتبه لك او ذاتك التخيلية التي تستعملها كأداة للتأقلم مع بيئتك وايجاد للمعنى من حياتك لذلك انت امام الاختيار اما ان تعود للأصالتك التي وضعها فيك الله او ان تكمل حياتك وفق ذاتك التي راكمتها من خبراتك السابقة وتطلعاتك المستقبلية، ولهذا الاختيار سأضع نظريتي ولك الحرية في اختيار ما تريد هنا في هذه الاختيارات لا يوجد خطأ او صواب، لذلك الاختيار يكون براغماتيا اي ما يخدمك وما لا يخدمك لأني فكرت سابقا بمنطلق الخطأ والصواب، ووجدت ان الذات المركبة ضرورية للتقدم البشري والتكنولوجي الحالي دونها نكون مازلنا نتنقل بأرجلنا هههههه الى الان لأننا لا نمتلك رغبات من اجل تحسين النقل من الاساس!!!.

بالعودة للأصل خلق الانسان في الأديان الابراهيمية هو التنعم في الجنة بشكل أبدى لا يوجد فيها موت أو الم، وطبعا هذا هو أصل كل الرغبات الانسانية البقاء على قيد الحياة لأطول فترة وتجنب الالم بكل بساطة!

وبالقياس للصفات التي تحتويها الذات المراقبة فهي مشابهة للصفات الالهية اي انها نفسها الروح التي تم نفخها في ادم فالله هو من يحق له الاكتفاء والسلام الداخلي، لأنه مستحق لهذه الصفات لأنه الكل الغير ناقص لذلك يترك معظم الناس هذه الذات عند اول اصطدام بالحياة وصدماتها، فسيشعر الانسان مباشرة بنقصه وافتقاره للقوة والصلابة والذكاء الكافي للتعامل مع الحياة تجبره هذه الصدمات على صناعة ذات مركبة تناسب جسده البشري، لأن ضعف الانسان ما هو إلا بسبب جسده فهو خاضع للحدود جسده لذلك ارى ان الذات المركبة مناسبة للجسد البشري، وحدوده وما يحدث في الأرض ومن امور مشروطة واخطار...الخ، اما الذات المكتفية فهي مناسبة للجنة او للنظام العادل هنا في الارض اذا تمكن انسان من تحقيق العدل فيمكن الناس ان يعيشوا من خلال ذواتهم الأصيلة.

مشاعر الإكتفاء مشاعر خادعة انت مكفتي لكنك لم تكتفي حقا، المكتفي الحقيقي لا يوجد في هذا العالم لذلك أرى شعور النقص الملازم للذاتك المركبة أكثر صدقا، حيث يدفعك لمحاولة ملئ نقصك باكتساب قدرات جديدة وتحقيق الإنجازات، وهذا ما يجعلك شخص دافعا للبشرية ومفيدا لها أكثر فأكثر، فلا يمكن للمستيقظ الذي لم يسعى للعمل على صنع أسلحة على صد اسلحة النائمين الذين يعملون ليلا نهارا.

والمقصود ان كل الحياة التي نعيشها لا نحتاج منها الا القليل بعد يوم الحساب، لان في الجنة يمكننا ان نكون على طبيعتنا حيث الله يتكفل بتسهيل كل شيء.

وتوجد حالة اخرى تدفعك للعيش وفق الذات المراقبة، وهي انك حققت كل ما يجب تحقيقه من خلال ذاتك المركبة يعني كل رغباتك تحققت والمشكلة ان الذات المركبة لا تأتيك بالكمال والسعادة المرجوة، بل نهايتها تصيبك بتعاسة عميقة اكثر لذلك عندما تدرك ذلك وانت في مرحلة لا يمكنك فيها ان تحقق المزيد في المستقبل، اذن ستجد طريقين للخلاص إما ان تصير مخدرا طول الوقت بالإدمان على الكحول او المخدرات او انك تنتقل للذات الاصيلة وتكمل حياتك وفقها، واعتقد انها افضل نهاية لأي انسان حقق رغباته او انه في سن لا يسمح له بتحقيق المزيد فاعتبر الذات المراقبة مكافاة او تقاعد من الحياة وتقاعد حقيقي متأصل.

المتعة الحقيقية تأتي من الخارج فيستمتع الانسان باللحظات والاشياء التي يستقبلها من الخارج اكثر من الداخل، لان الانسان في عمقه كانه يدري او لا يدري انه يستقبل الاشياء وليس يكتفي بنفسه وبسلامه داخلي، كأن هذه الرغبة احد محفزات تكوين الذات المركبة لكن العالم الحالي لا يناسب هذه الرغبة وبالتالي يعاني الانسان في هذا العالم الشقاء والاحباط، لو سالت اي انسان هل تفضل فيض من المشاعر الجميلة الغير منتهية او تفضل ان تعطى جسد لا يشيخ ولا يتعفن ولا يحتاج الى قضاء حاجته ولا يمرض وتضعه في مكان مليء بالنعم اكيد سيختار غالبية الناس الخيار الثاني.

وأجيب على من يقول ان الذات المركبة شيء عبثي ومجرد فوضى مؤلمة وشقاء للروح وهي حلم مزعج ومؤلم، بل هي تخضع للعدة ظروف كي تصنع ذات مركبة للشخص ما ولها نفع كبير لصاحبها وللمجتمع وما الاختراعات التي ننعم بها الا نتاج ذوات مركبة عظيمة.

عند الصحوة ستفقد معظم اجزاء الذات المركبة طاقتها بسبب ان الطاقة تصبح موجهة للإنتاج الشعور بالسلام والاشباع والاكتفاء، وبالتالي يتغير الشخص تغيرا جذريا اعطيكم مثالا حقيقي عن "جيمس يوجين كاري" الممثل الكندي والامريكي المشهور، وقد حقق الصحوة الروحية وبعدها مباشرة ظهر في فيديو مع مذيعة لا اتذكر لأي قناة تعمل

المهم، قال لها بانه كاف تماما ولا يحتاج الان لشخصياته التي يضحك الناس من خلالها كي يشعر ببعض المشاعر الجميلة بل هو كاف ولا يحتاج اي شيء، وانه سيعتزل التمثيل ويمضي باقي حياته في الاستمتاع بوقته مع عائلته، اما في فيديوهاته بعد الصحوة ستراه شخصا مختلف تماما "جيم كاري" الذي نعرفه ذهب حيث ستراه اكثر حضورا في اللحظة وهذا ظاهر من خلال بطئه في الكلام وقد ذهبت تلك الحاجة الداخلية للإضحاك الناس، بل هو الان يتكلم عن وعي جديد تماما يمكنه من التمتع حتى ولو لم يضحك الناس بالطريقة القديمة، وهذا دليل على تلاشي ذاته المركبة التي صنعها من اجل اضحاك امه التي كانت تعاني من امراض متعددة مثل السكري والسمنة، لم يتم التطرق لها بشكل دقيق في الاعلام ولكن حالتها كانت متدهورة للغاية ثم تطورت ذاته المركبة اكثر بسبب واقعه الاليم حيث ان والده طرد من مهنته، بالإضافة الى موت امه سنة 1989 وابوه سنة 1994 كل هذه الفقدانات المتتالية جعلت "كاري" مهتما اكثر بالكوميديا، لأنها بالنسبة اليه المهرب الوحيد من الواقع المؤلم وايضا ستساهم في مساعدة الكثيرين من الناس في الشعور بشكل افضل عند مشاهدة افلامه، لكن هذه الذات الكوميدية اختفت رغم انه على قيد الحياة واختفت معها رغباتها في اضحاك الناس وبالطبع اختفت معها غالبية معاناته السابقة.

اي أنك مدفوع من خلال متطلبات جسدك وظروف الحياة الارضية، ان تعيش وفق الذات المركبة لتحقق الامان والبقاء والهدف من هذا الدفع هو تطوير العيش فوق الارض واستغلال الثروات وتطوير الاختراعات وزيادة الاكتشافات والمغامرات...الخ من اشكال التنوع التي ننعم بها الان.

والذات المركبة تخلق ايضا من رغبات الذات المراقبة اي انها تعبر عنك لا تخف لست انسانا عشوائيا او تعيش بشكل خاطئ هنا، لا يوجد اشياء خاطئة او صائبة وسأوضح الامور الاصلية في ذاتك المركبة والتي تعبر عن المعنى من وجودك:

الذات الحقيقية (True Self):

الذات الحقيقية هي الجزء الأعمق والأكثر أصالة في الإنسان، وهي تعبر عن الهوية الحقيقية للفرد بكل مشاعره وأفكاره ورغباته بدون أي تأثير خارجي.

الخصائص:

الأصالة: تعبر عن الفرد كما هو، بدون تزييف أو تغيير.

الوعي الذاتي: تتميز بالقدرة على فهم الذات والاعتراف بالمشاعر الحقيقية والرغبات.

التوازن: تتمتع بالقدرة على تحقيق التوازن بين مختلف الأجزاء النفسية.

المرونة: قادرة على التكيف مع الظروف المختلفة بدون فقدان الهوية الأصلية.

التوافق: تتصرف بشكل يتوافق مع القيم والمبادئ الشخصية.

الأهداف: السعي لتحقيق السلام الداخلي والتوازن العاطفي والنفسي من خلال العيش بطريقة تتوافق مع الهوية الحقيقية.

الذات المزيفة (False Self):

الذات المزيفة هي هوية مكونة تعكس ما يتوقعه الآخرون أو المجتمع من الشخص، وتتكون نتيجة لتكيف الشخص مع الضغوط الخارجية والمجتمعية.

الخصائص:

التكيف: تركز على تلبية توقعات الآخرين والامتثال للمعايير الاجتماعية.

الإخفاء: تقوم بإخفاء المشاعر الحقيقية والرغبات لإرضاء الآخرين أو تجنب الصراعات.

التظاهر: تتضمن تصرفات وسلوكيات ليست نابعة من الذات الحقيقية، بل مصطنعة لتلبية متطلبات خارجية.

الفقدان: قد تؤدي إلى فقدان الشعور بالهوية الحقيقية والانسجام الداخلي.

القلق: غالباً ما تكون مرتبطة بمشاعر القلق والتوتر نتيجة للانفصال عن الذات الحقيقية.

الأهداف: السعي للحصول على قبول الآخرين وتجنب الرفض أو النقد من خلال التصرف بطرق تتماشى مع التوقعات الخارجية.

المبالغة في الذات الحقيقية هو التركيز على الاصالة في كل شيء ونبذ اي شيء منبعه المجتمع او البيئة، وهذا من شانه ان يعيق تكيفك الاجتماعي ويزيد من نبذك ويعرقل قضاء حجاتك ومصالحك، اما التعصب وتبني الذات المزيفة يجعلك شخص بدون هوية يمكنك التأثر بسرعة بالتقاليد واعراف او اي دين فيمكنك مثلا ان تعبد الاوثان وتكون وفيا لهم بسبب فقط مبالغتك في الميل للقيم الاجتماعية على حساب رغباتك الاصلية وهذه تعد مبالغة ايضا.

اجزاء ذاتك المركبة الذين يعبرون عن جروحك وصدماتك النفسية او رغباتك الاصلية او مشاعرك الاصلية او افكارك الاصلية هم اجزاء حقيقية، ويمكنك الشعور بذلك وستجدها ثابتة وتكررها في كل حياتك لأنها تعبر عن فرادتك في هذا العالم.

الذات المركبة سميتها بالذات الحياتية او الذات الارضية لأنه لو اختلف الكون وعشنا في كون اخر سنختلق ذات مركبة مناسبة لمتطلباته، بل يكفي الانتقال من بلد الى بلد او من دين الى اخر او الى منصب الى اخر او الحصول على ترقية يغير الكثير في ذواتنا المركبة او حتى عملية تجميل!!!

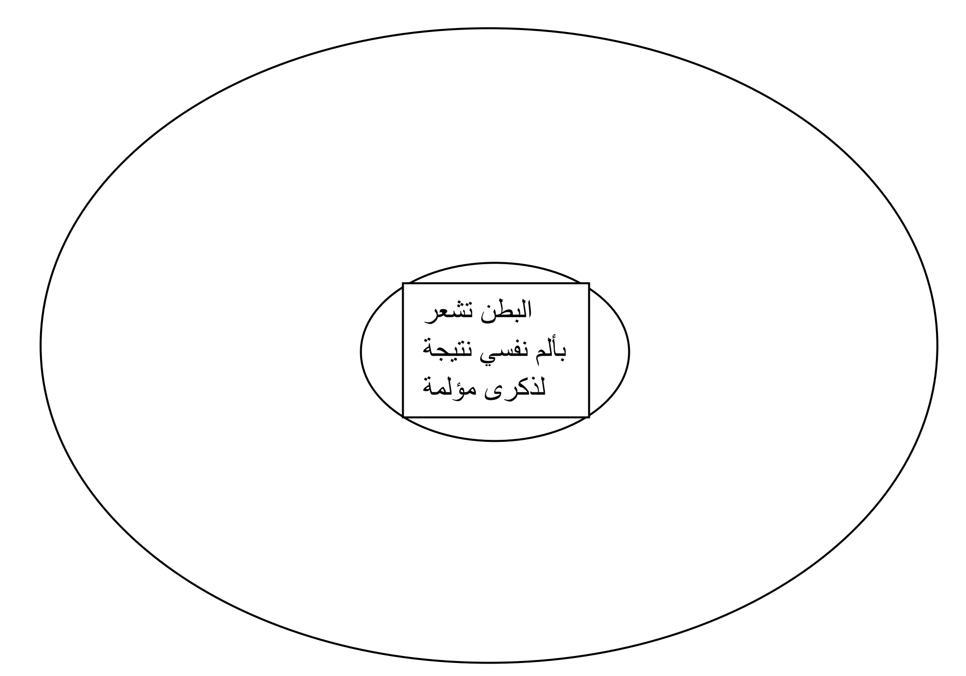
يوجد **تمرين بسيط وهو ملاحظة الاخرين وردود افعالهم حول المواقف** سفيدك جدا في تخفيف مشاعرك وافكارك الغير متكيفة مع الاخرين، ويجعلك أكثر انسجاما واندماجا وأكثر ثقة بنفسك لكن دائما ركز على المراقبة الداخلية أكثر، اما هذا التمرين مهم خاصة ان كانت مهاراتك الاجتماعية والتكيفية ضعيفة، من شأن هذا التمرين ان يرفعك بسرعة الى مستوى مقبول في مجتمعك.

الغاية من الكتابة حول المراقبة الذهنية والذات المركبة والذات المنتبهة هو الإجابة على هذا السؤال مع من اتعاطف؟ عندما تنتبه بأن فيك تركيبات تبدأ في إدراك أنك لست التركيبات، هنا يمكن التعاطف والشعور وحب تلك التركيبات ومراقبتها بشكل ناجع ومستمر.

كل ما ذكرته سابقا لقد اكتشفته بالمراقبة الذاتية المستمرة لما يحدث داخلي بدون هذه المراقبة، لن تعرف شيئا عنما يحدث في داخلك وفي الغالب تكون تعرف الناس الاخرين أكثر مما تعرف نفسك، لأنك تراقبهم أكثر من نفسك لذلك ابدأ من الان بمراقبة داخلك لكي تعرف أكثر وأكثر عن مكونات ذاتك المركبة، ولكي تعرف ما عليك فعله لتطوير نفسك في المستقبل.

ما الذي سيصيبك ان كنت غير ممارس لهذه التقنية باستمرار في يومك؟

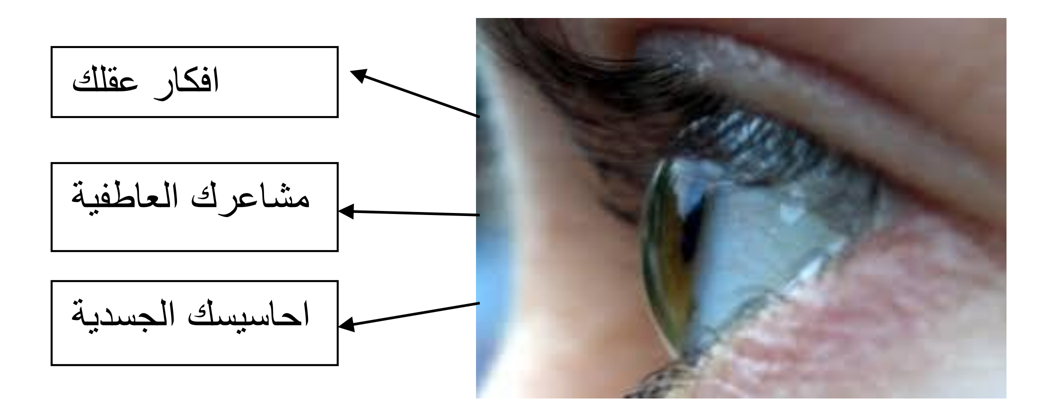
طبعا لا اطلب منك ان تكون ربوتا او كاميرة مراقبة، لكن حاول الانتباه لأنك اذ لم تجعل هذه التقنية مستمرة في حياتك سوف تظهر لديك اجزاء في شخصيتك، وستسيطر عليك وتصبح خاضعا لها لأنك لا تراقبها ولا تدري أنك انت الذي تعرفها، وليس هي التي تسمع وترى وتدرك الأشياء لذلك بعض الألام ستختفي فقط بمجرد إدراك، بانك لست انت من تتألم عندما ينشط هذا الالم في الجسم بل الجسم هو من يتألم، وانت من تعلم انه يتألم ولكن ان لم تكن مراقبا يقظا فستظن أنك انت من يتألم، وهذه هي المشكلة سأساعدك برسم لعله يبسط الامر:



رسم رقم 03: يوضح ان الألم في البطن لكنه يظهر في داخل الوعي، وهنا تمكن المشكلة فسيظن الشخص الغير واعي ان الوعي هو من يتألم، وبالتالي الالم يعلق ويبقى يتكرر ويبقى يزعج هذا الشخص وبالتالي لا يقبله، وعلاج هذا هو مراقبة هذا الالم كجزء خارجي.

مبدأ يمكن استخلاصه من الرسم بان ما في جسدك مشاعر او في عقلك من افكار يعتبر بالنسبة لك كوعي شيء خارجي، يجب ان تدرك كل الامور التي يمكن ادراكها بنظارات الخارجي حتى ولو كانت داخل جسدك او عقلك، لأنك لست الجسد ولست العقل انت تدركهم!

الوعي المراقب ←———————— محتوياتك الداخلية



رسم رقم04: يوضح طريقة رؤية الوعي للمحتويات الداخلية

الغاية من الرسم هو إيضاح طريقة إدراك الوعي لمحتوياتك الداخلية هو يراها تماما كما يرى الامور الخارجية، رغم ان هذه المحتويات تسبح في مساحة الوعي الى ان الوعي يراها كما ترى العين الصور التي امامها، فلا تستطيع العين إذن رؤية نفسها وكذلك الوعي لذلك، نظن اننا محتوياتنا الداخلية لكن لو كنا حقا مشاعرنا وافكارنا فلماذا ننتبه لها كأي محتوى خارجي نستقبله بالحواس الخمسة من المنتبه؟!

اما **الغاية الثانية** من الرسم، تذكيرك بالإدراك الذي يجب ان تدرك به الاشياء وانت تتذكر ما تتداركه كله سواء علمت بانه داخلي او خارجي فهو خارجي بالنسبة لك هذه قاعدة الوعي.

وان لم تنتبه بان الجسم من يتألم نتيجة ذكريات مؤلمة فستظن ان بك عطب ما ولن تتحرر طالما تعتقد ان الهروب من الالم هو العلاج ام العلاج هو مراقبته والادراك بانه الم في الجسد، وليس في الوعي، فالوعي لا يتألم وهذا قد يسبب مبالغة كبيرة وان حالتك ميؤوسة منها لان الألم يظل يكرر نفسه كل ما تمر مواقف مشابهة او تجلس دون فعل اي شيء لقتل الفراغ.

المهم يلخص التمرين في الانتباه للألم وما يصاحبه عندما يتشغل ومراقبته كجزء خارجي، رغم انه يحدث في البطن لأنك لست جسدك فالجسد يعتبر شيء خارجي للوعيك حتى ينتهي هكذا ستتحرر منه وتدرك انه الم في الجسد كباقي الالام الجسدية التي تمر عليك ولا تزعجك هكذا يتم قبول الالم.

عدم مراقبة المي سببت لي مشكلات طويلة ولسنوات وأدخلتني في عصف ذهني جنوني بسبب تكرار الألم كثيرا، وتكرار اي شيء في مساحة وعيك يعني أنك لا تراقبه ولا تعطيه الاهتمام الكافي وتهرب منه او تتجاهله بأسرع وقت، لذلك يبقى يكرر نفسه حتى تكون مستعدا لرؤيته وبعدها تنتهي صراعاتك معه وتقبله كما هو أمل ان لا تمروا بنفس التجربة ان شعرت ببعض الصعوبة في التنفس طبعا جسدك هو الذي يواجه هذه الصعوبة ليس انت، ساعده بالتنفس لا تتركه يلقى صعوبة في التنفس لكي تخرج تلك المشاعر من جسمك.

مشكلة التشتت:

ألم تلاحظ ان بعض الناس يقعون في التشتت او في الضغط او يضخمون المواقف التي تواجههم بشكل غريب، ويكون هذا التضخيم نتيجة للحجم الكبير الذي يعطوه للموقف، مع هذا فحلهم بسيط جدا وتحل مشكلتهم بالتخيل التالي:

الرسم رقم 04 أعلاه يوضح ان الوعي يدرك ما يحدث داخله وخارجه كيف يدرك ذلك؟

يدرك الوعي ما يحدث بتسليط الضوء على شيء محدد والتركيز عليه أي ان الوعي ليس مصباحا ضخما ينير كل شيء في ان واحد الوعي يمكن تمثيله بالكشاف أي ذلك المصباح الصغير الذي نستعمله في البحث او السباحة فمساحة اضاءته صغيرة جدا ولذلك لا يمكن ان نضيئ به كل المكان ونفس الشيء بالنسبة للوعي لا يمكنك الإنتباه للثلاثة اشخاص في نفس الوقت دائما تركيزك محدود وكذلك بالنسبة للأفكار او المشاعر دائما ركز في شيء

واحد ونتيجة عجزك عن التركيز في عدة أشياء في ان واحد تظن ان بك خطب ما وهذه المشكلة التي تعاني منها، ليست صدفة فهي في الغالب نتيجة صدمة نفسية زعزعت استقرارك وجعلتك صغيرا امامها لذلك انت تحاول ان تكون اكثر انتباها وشمولية لكي لا تتكرر معك ولكن بسبب حجم وعيك لا يمكنك ان تنتبه لعدة أشياء لذلك مازلت تضخم بعض المواقف التي تشبه مواقف صدماتك لكن ما ان قسمت تلك المواقف للأجزاء وانتبهت اليها بشكل مقسم فهكذا يمكنك تجاوزها وإرجاعها للحجمها الطبيعي لذلك رجال الاعمال وأصحاب المشاريع يقسمون مشروعهم لعدة أجزاء ويهتمون بكل جزء في وقته ثم ينتقلون للأخر يجب ان تعامل كل موقف يواجهك بهذا الشكل.

مبالغة الغرور البشري

الغرور ولماذا علينا ابعاده عن قرارتنا!

الغرور هو جزء في وعيك يعتقد انه مميز ومستحق للاعتراف به كشيء خاص يجب ان يلاحظه الاخرين وان ينبهروا به ويقدموا له ما يريد، وهذه الفكرة التي تتعلق بانبهار الاخرين هي فكرة يتوقعها الغرور، حيث سيتوقع الغرور ان السعادة او الاكتفاء يأتي من خلال ملاحظة الأخرين لعظمته ومعاملته بالشكل اللائق، وطبعا هنا المشكلة بعض الناس قد ينالون هذه المعاملة ولن ينالوا السعادة والسلام المرجو، والاخرون يظلون يصارعون في الناس كي يعترفوا بهم ويعاملونهم بالشكل الذي يريدونه ويبقى الغرور ناقما على الاخرين ويقول انهم سبب معاناته.

للغرور أنواع وأشكال يتخذها حسب مواهب صاحبه وتتمثل هذه الانواع في التالي:

- يجب ان يتعرف عليا الناس، هذا النوع يسعى للإظهار نفسه ومبادئه وافكاره ومشاعره وقصص حياته ومغامراته اليومية، وفي المقابل يجب ان ينال التقدير والاهتمام الذي يريده، وهذا مرتبط بمدى غرور هذا الغرور فالبعض قد يكتفي بفتح صفحة شخصية على مواقع التواصل والبعض يريد ان يظهر في التلفاز...الخ.

- يجب ان احصل على المال في الفترة الفلانية، وهناك من يستمر طول حياته وهذا من اجل الحصول على النساء والمنازل الفخمة والسيارات الفخمة، كي انال ما اريد من متعة وسعادة وايضا هذا مرتبط بمدى غرور هذا الغرور، فالبعض قد يكتفي بثروة عادية واخر بثروة هائلة واخر قد يملك اموال تمكنه من العيش هو واحفاده واحفاد احفاد احفاد احفاد!!!

- يجب ان اكون الشخص الاكثر زهدا وبعدا عن الماديات وتعففا عن النساء، وهذا من اجل الشعور بالتفوق، الغرور الذي يطمح بشدة في الماديات يكون لديه القدرة على تحقيق قدر لبأس به من الماديات، اما هذا فاشل في تحصيل الاموال وفي كل شيء اخر لذلك استنتج مبكرا انه لن ينال المال وبالتالي لن ينال النساء ولن ينال الشهرة او الظهور الذي يطمح له، فاستسلم وتحول الى شخص زاهد كي ينال بعض التقدير من بعض الناس المميزين الذين سيكتشفون مدى رفعته وسموه عن الماديات السخيفة هههههههههه لم أستطيع كبت الضحكة اسف.

- يجب ان اكون رجل عصابة ومهابا ويخافه الناس ويفعل ما يريد واحصل على ما أريد بالقوة، المشكلة ان هذا الشخص قد اكتشف سابقا انه فاشل في كل شيء حيث انه ليس بذكي وليس بزاهد حيث ان شهواته تحركه بشدة، وليس شخصا طموحا حيث انه شخص تافه وسطحي ولا يملك اي عمق ويلهث وراء المادة، حيث انه لا يمتلك اي موهبة تميزه وفوق هذا لا يملك شكلا جذابا، وبالتالي سينقم على كل شيء وسيتجه ليصير شخصا مفسدا غيورا

مجنونا تماما يريد الحصول على المال والنساء بسرعة وبدون جهد، حيث انه لا يمكنه الصبر او ان يعمل بالتدريج للتحقيق اهدافه وانه لا يملك حتى اهدافا، المهم ستجد هذا الصنف في العصابات، وتذكرت لديه موهبتين الصراخ والعنف وقد لا يملكها فقط مجرد مقلد لشخص يملكهما.

- يجب ان اكون شخصا أكثر روحانية وطهارة وسموا من الناس الاخرين، وهذا من اجل نيل الاحترام والوقار بين الناس، وسيتحجج هذا الشخص بان هدفه دخول الجنة وليس له علاقة باي شخص اخر، وأحيانا يمكن ان يكون صادقا وفي بعض الحالات قد يكون في تحدي مع ضميره ومعاييره الاخلاقية، المهم سيبقى في حرب مستمرة مع شهواته ومحاولة الالتزام بالأخلاق والعبادات وكيف سيزيد منها، والكثير يموت دون تحقيق الصلاح الروحي الذي تمنونه والبعض قد تحدث لهم صدمات او انتكاسات تقلبهم راسا على عقب.

- يجب ان اكون أكثر معرفة وذكاء من الاخرين، وهذا من اجل ان اظهر أفضل منهم وانال الاحترام والمعاملة التي اريدها بين الناس، لكي يرونني عالما او فيلسوفا او نابغة المدرسة وهذا الغرور يأتي ملازما للموهبة الذكاء حينما تكتشف أنك أكثر ذكاء من الاخرين، وبالتالي ستختار هذا الطريق للتميز وقد يجعلك هذا الغرور قارئا نهما ومنفتحا طول الوقت على العلم ومحصلا للمخزون معرفي هائل، وتبحث دائما عن المزيد وقد تعرف في كل مجالات المعرفة البشرية وقد تصبح باحثا او مكتشفا او مخترعا.

- بضع الناس الذين يجدون تناقضات او اشياء غير مقبولة لهم او لا يمكنهم فعلها او ان الله قد اخذ اشخاصا يحبونهم حبا كبيرا او انهم لديهم مشكلات مع السلطة والتقييد ويحبون الحرية التامة، قد يخلقون غرورا ملحدا او لا دينيا او يعتنق الدين الذي يريده وفي الغالب يكون مضادا للدين المنتشر في بيئته واكثر استفزازية للأنصاره، وهذا الغرور تجده يوميا يجادل وينشر منشورات يهاجم بيها دين بيئته، وهكذا يشعر بانه مميز وخارج القطيع وانه اكثر وعيا من افراد بيئته المتخلفين والمتعصبين كما قد يهيج هذا الغرور ويصبح شكل من اشكال المعاكسة المجنونة حيث يرى اي شيء يفعله ابناء بيئته خاطئ، ويجب عليه ان يفعل الشيء المعاكس له كي يظهر اكثر وعيا وحضرية.

- هل تعلم ماذا حدث لي وانا صغير هل تعلم ما هي المعاناة التي عشتها قبل 30 سنة من الان، انت لم تعش شيئا هكذا طول حياتك وتخيل انا مررت بها في عمر سبع سنوات ولم احظى بدعم اي احد حتى والداي تخلو عني، المشكلة ليست في هذه المعاناة الان المشكلة تكمن فان الغرور الذي ستصنعه هو التفوق على الاخرين في كمية المعاناة والظروف المؤلمة التي عشتها، كما قال "ايكهارت تول" هههههه لم استطع ان لا اضحك "فان خسرت مازال يمكنك الفوز "، حيث إن خسرت في الحصول على احد اصناف الغرور عالية

القيمة، فستحصل على غرور يرى ان الحياة ظالمة لأنها لم تتركه يحصل على الغرور المحترم والقوي الذي طمح اليه سابقا.

- هذا الغرور يوجد لدى النساء أكثر من وجوده عند الرجال، وهو يتزايد عند الرجال الان المهم متعلق بمدى جاذبية المرأة وجمالها هو من يحدد قيمتها وتميزها، حيث تجد الفتاة التي تحمله مهتمة بأدق تفاصيل جسمها وتقدسه أكثر من اللازم وتتكبر ايضا على معظم الرجال المتقدمين لها، وكل هذا بسبب جمال جسمها او الجمال المتعارف عليه في مجتمعها وهي متحصلة عليه بشكل فطري في الأغلب.

- الغرور اللص هذا الغرور مجنون تماما ويسرق كل انواع الغرور القوية ويضيفها لنفسه لكي يشعر انه الاقوى فيما بينهم، ويصير مريدا كل انواع المدح والتقدير والشهرة ويريد الكل، وفي الغالب هذا الغرور يتكون عندما يجد بيئة متنوعة ويفضل ان يكون أفضلهم، لذلك سيجمع بين جميع انواع الغرور المتوفرة ويحاول ان يطورها لكي يكون الافضل منهم جميعا.

- بعض الناس يجب ان يجد دائما مشكلة او شكوى يتكلم عنها ليبرر الفشل والمعاناة والمشكلات الشخصية او مشكلات الاخرين، ويشتكي من كل شيء من شكله او المواقف التي يعيشها وما كان يجب ان يحدث وما لا يجب ان يحدث، وهذا مفضل جدا لدى الغرور ويستعمله كل اصناف الغرور الاخرى كي تزداد قوتهم، لان عند الشكوى تشعر بانك صائب وسبب الفشل هو خطأ في الموقف وانت كنت صحيحا لفعل الشيء الذي فعلته، المقصود هنا ليس الشكوى من اجل تطوير العمل او احداث تغيير مفيد للموقف لكن المشكلة عندما تشتكي بشكل مزعج للأخر ولا تحدث تلك الشكوى اي تغيير في حياتك فقط يكون تقوية للغرورك وتثبيت اكبر له، والمشكلة ستجد ان هذا الغرور يبحث دائما عن الشيء الناقص او الخاطئ لكي يفعل ضالته وفي بعض احيانا قد يتخيل الشيء الناقص ان لم يجده ويبدا في الشكوى وتبرير فشله، هذا هو اسوء غرور وفي الغالب يكون صحابه مجرد فاشل يفكر في الاعذار أكثر من الحلول.

ملاحظة 1:

يجب ان يسعى الغرور للهدف مزيف وللحصول على التميز وانبهار الناس، إذا لم تتوفر هذه الشروط فهذا الدافع ليس دافع غرور ويمكنك الاستفادة من الغرور في تحقيق الأشياء لكن لا تضع اهدافه أولويتك.

ملاحظة 2:

الغرور الذي اتكلم عليه في هذا العنوان ليس الغرور المتعارف عليه، لان هذا الغرور يمكن ان يكون متواضعا لكنه مغرور فمثلا ستجد شخص غروره كما قلت سابقا للروحانيات والالتزام بالأخلاق أكثر من اخرين من اجل نيل الاحترام والتقدير من المجتمع، وبالتالي يبقى مغرورا اما التواضع هو الصفات الخالية من الغرور هي التي نفعلها للوجه الله دون انتظار مقابل من الاخرين هذه أحد طرق مواجهة الغرور.

لكل غرور ذكرته ولم اذكره لديه امراضه وويلاته ومشكلاته ومعاكساته التي سيجذبها عليك وسيجعلك تعاني أكثر، وهذا مرتبط بضخامة الغرور وليس نوعه فالغرور الغير مضخم لا يجلب مشكلات او يجلب مشكلات صغيرة، وتحدث هذه الويلات والكوارث والمؤامرات والتي سيفسرها الانسان المغرور انها سوء طالع يطارده هو شخصيا ولا يطارد غيره لأنه سحر وحسد من الاخرين، وان الناس لا تريد له الخير اما الهدف الحقيقي لهذه المشكلات التي تلازمه هو للانقاص من غروره المضخم وليصبح أكثر تواضعا.

يعني ان الغرور حتى عندما يواجهه سوء الطالع يجعل ذلك السوء شيئا مميزا، ولا يناله الا هو لأنه مميز ولن يحدث له الا قدر مميز او سميه مسار حياة مميز بسبب غيرة الناس وحسدهم له، لكن المشكلة الحقيقية اختفاء الغرور وراء هذه المبررات لكي يحافظ على ضخامته وايضا يدل على عدم رغبة الفرد في التقدم فهذا الشخص يحب هذه الاخفاقات الغريبة، لأنها تبرر نوعا ما فشله ولأنه يمكنه استعمال مبررات غير عادية لا يتحكم فيها مثل نقص الحظ او السحر والحسد.

الامراض في حالة الغرور المضخم تكون كحل اجباري للتخفيض ضخامة الغرور، قد تسلب من الشخص بعض قدراته ومهاراته والامور التي كان قادر عليها لكي ينقص غروره، وهذه الحالة تحدث لمن حقق حالة الطاغية هههههه اي انه أصبح مكافئا لفرعون موسى، وقد أصبح مؤذيا للغالبية الناس في دائرته لكن بعد سقطوه في المرض سيصبح كالحمل الوديع وهنا سيصبح جيدا طبعا ان عاشرت ما اقوله فستفهم مباشرة هذه الحالة.

كل ما زاد صغر غرورك اي صرت أكثر تواضعا كل ما زاد حظك وسهلت حياتك، الحياة الصعبة على من يمتلك الغرور المضخم راقب هذا في الناس حتى ان من يمتلك هذا الغرور حضوره ثقيل بين الناس ومنفر لهم وان تكلم اشعر الاخرين بالغثيان وستجده ثقيل جدا، والسماع له كأنك تسمع للصوت حوت عملاق وخاصة ان بدا بالتفاخر بتميزه وتفوقه وقد يتعرض للتنمر في هذه الحالة والاستهزاء والإهانة.

عموما كانت هذه هي النماذج العالمية للغرور البشري ويمكن ان تعيشها كلها وبعضها قد ترتبط أكثر بشخصيات معينة او مواقف معينة وبعضها قد تسبب تعاسة أكبر للصاحبها وقد تصيبه بالجنون وخاصة ان كانت مرتبطة بالمواقف الظالمة والقاسية جدا.

المشكلة ان كل غرور يظن انه أفضل من الاخر حتى الذي يظهر ان قيمته الموضوعية منخفضة، وستجد انه يظن انه أفضل من الغرور الذي قيمته مرتفعة وستلاحظ هذا بسهولة عندما تكلم اي شخص مغرور، فسيبدأ مباشرة في قصف الذي لا يعيشون وفق غروره ويمدح من يعيشون وفقه، وكل ما كان ذكيا وخبيثا كل ما اخفى عنك نيته الحقيقة فانه هو الافضل والاخرين هم الادنى ولا يحق لهم ان يأخذوا التقدير والمدح الذي يأخذونه الان، وقد يكون محقا لكن المشكلة في دافعه الذي يريد من خلاله اظهار انه هو الافضل وانه المستحق لذلك التقدير والتكريم.

يتكون الغرور بمقارنة ما املكه من مواهب و شكل جسدي ومكانة عائلتي ومستواها المادي وكل شيء اجده في حياتي، اقوم بمقارنته بما يملكه الاخرون من داخل عائلتي وخارجها حتى أشكل الغرور المناسب، الذي سأجد من خلاله هدفا للحياتي ومنه يتشكل روتين حياتي وما يجب ان افعله وما لا يجب ان افعله، وفيما انا افضل من الاخرين وفيما انا اقل منهم وما يجب ان افعله للأحسن غروري وماذا يجب ان افعل كي اواجه مميزات غرور الاخرين، كمواجهة من هو اجمل مني او اعلم مني ...الخ وفي الغالب تمتلك عدة انواع من الغرور في داخلك وبالتالي ان تفوق عليك في الجمال ستتفوق عليه في الذكاء، ومن تفوق عليك في الذكاء تتفوق عليه في القوة البدنية وهذا من اجل الشعور بالراحة والتفوق امام ذلك الشخص، وهذا ما يجعل حياتك دائما في تحدي للأنك دوما ما تجد انك اقل من شخص اخر في مجال ما وسيتملكك الخوف ان حاولت التخلي عن غرورك او سيتملكك الخوف ان انتقد احد غرورك امام الاخرين، وستشعر بألم كبير من ذلك الانتقاد وانتقاد الغرور عملية خطيرة لأنها قد تؤدي للانتقام الشخص او انه لا يعرف انك تنتقد غروره فيأخذ انتقادك بمحمل شخصي، وسيتألم من ذلك كثيرا وبالتالي يؤخذنا للطريقتين التي يعمل بها الغرور في العلاقات الاجتماعية فهو يدعم نفسه من خلال الناس الذين يشبهونه، والذين لا يشعر بانهم متفوقون عليه كثيرا او ان ليس لهم اي تفوق اما الذين يشعرون انهم متفوقين عليه سيتجاهلهم او يتجنبهم او يبحث عن القوة لمصارعتهم ان امكن، وهكذا مع المواقف والاحداث فهنالك احداث يفضلها وتدعمه وهنالك مواقف يصارعها ويتجنبها هكذا يعمل الغرور.

يمكن ان تصل للأنواع الغرور بالتدرج، فمثلا تبدأ بالغرور الذي يحب المال ثم لن تجد السعادة المنشودة في المال، ثم تنتقل الى الغرور الذي يحب النوم مع جميع النساء ظنا بوجود السعادة عندهن، ثم الى الغرور الذي يحب الزهد ظنا ان التعفف وتقليل المال هو من

يسعدك ثم الغرور الذي يحب التوبة والالتزام بالعبادات وانه هكذا ستصير سعيدا، وفي الغالب يموت عليه الناس او يموتون بالهروب التام الى المخدرات والكحول حيث هنا الشخص يعرف ان كل ما سبق اختباره يوصل للنفس النتيجة سواء كان شرا او خيرا لذلك يختار ان يصير مخدرا طول الوقت.

كل الكلام عن الغرور هناك من اقتبسته من محاضرة للمعلم الشهير "ايكهارت تول" ومنه من ملاحظاتي.

المشكلة الكبرى ايضا عندما يتضخم الغرور عندك، وتصير شخص مغرور تخلط بين الثقة وبين الغرور والكثير يعاني من هذه المشكلة، وفي الغالب تكون نتاج ضعف إدراك امكانياتك وقدراتك والعيوب التي تمتلكها، وفي الغالب هذا شخص يبالغ في نفخ نفسه ويعطيها أكثر من حجمها ظنا منه انه هكذا يصير شخص ذا ثقة في نفسه، ولديه مبادئ واراء قوية او له قرارات وسمعة كبيرة ولا يحق الاعتراض عليه او مخالفته في الراي.

في هذه الحالة هذا الشخص يصير مغناطيسا للويلات والكوارث والأخطاء، وقد يصير منبوذا او مكروها بشدة او قد يطرد من عمله او يواجه مشكلات قضائية او يقتل او يموت بشكل غريب او يصاب بإصابة خطيرة، خاصة اذا كان رياضيا قد يصاب بإصابة تنهي مسيرته مباشرة المهم سيعاني كثيرا من يعيش بالغرور من الاساس فمبالك عندما يكون مضخم ومدحه هو اكبر غلطة ممكن تفعلها او اعترافك به خطير عليك وعليه افضل اسلوب للتعامل معه تجاهله ومعاكسة رغباته وافكاره خاصة اذا كانت واضحة الخطأ والانحياز لأنه في الغالب سينحاز للتوجه ما، لأنه لا يمكن ان يشك في طريقة تفكيره ولأنه ببساطة عظيم لكن غالبية الناس يتضخم الغرور عندهم عندما يحققوا انجازات كبيرة، لكن بعض الناس يحققون اشياء صغيرة او لا يحققون لكن الغرور عندهم يتضخم بسبب نقص ادراكهم ووعيهم وبالتالي يحدث ما قلت سابقا.

والبعض قد يتم المكر بهم حيث ان كل ما يريده غرورهم يتحقق رغم انهم حمقى، ولا يملكون غرورا قويا فستجد لديهم نوع تافه لكن مثلا عندما يدخل في مشروع ما تجده لا ينضبط بمبادئ النجاح الذي يحتاجونها معظم الناس للنجاح، لكنه سينجح بشكل غريب وحظه وفير ويجني اموالا وفيرة ويزداد غروره اكثر، وينسب النجاح للنفسه ثم تحدث له سقطة قاسية وبشعة مثل ان يفقد ماله بسهولة حيث انه قد تتم سرقته من اعز اصدقائه الذين يثق فيهم او تخدعه زوجته وتؤخذ كل ماله وتسافر خارج البلد، او انه ببساطة يذهب للحانة ويرمي كل امواله وهو سكير ثم عندما يصحى يجد نفسه فقيرا، و بعد كل هذا قد ينجح مجددا في امور اخرى لأنه محظوظ جدا وسيخسر ايضا نجاحاته بشكل تافه مجددا.

اذ كان الغرور عندك مضخم، حاول ان ترى من الافضل منك حاول ان تفهم نفسك قدراتك عيوبك من لديه قدرات مثلي هل عيوبهم اقل من عيوبي اعبد الله ضع الله والانبياء فوقك، تذلل لله وقل ان الله اعلم منك اعظم منك لن تصل لمستواه مهما فعلت اذا نقدك شخص ما فكر في نقده وحاول ترى ان كان محقا لتجد عيوبك وتتعرف عليهم اكثر اذا مدحك شخص قل هذا من فضل الله، انا موهوب والهبة يهبها الله لمن يشاء اذا وجدت نفسك عنيدا ولا تتأثر قم بأفعال تحطم الغرور الخاص بك مثل اعمال التي تراها مذلة، لكن احذر ان يتشكل عندك غرور يقول لك انك الوحيد القادر على تحطيم غرورك وبالتالي تستحق ان تكون الأفضل هههههه.

سلط الضوء على أخطائك ونحن كبشر نخطئ كثيرا، ويجب دائما ان تفهم مصدر غرورك ورد عليه بشكل منطقي وبأسباب الواقعية مثلا اذ كنت موهوب وبسبب موهبتك صرت مغرورا، يجب عليك ان تفهم أنك لست من حصلت على موهبتك بل الله وهبها لك وهذا رد جيد على الغرور.

للتحطيم غرورك عليك ان تتذكر المواقف الذي ساعدك فيهم الله ساعدك فيهم الناس والاصدقاء، حاول ان تحتفظ بهذه المواقف في ذهنك ولا تتخيل نفسك بمظهر المثالي حتى لو كان هذا مؤلما، واحذر من عبارات انك دائما وحدك تفعل كل شيء صحيح وتنجح وحدك، كن على يقين ان هنالك مساعدات يجب ان تكون ممتنا لها وان الحظ كان حاسما في فوزك اعلم اني عندما اقول الحظ قد يستنشيط غرور البعض، ويقول لا وجود لهذه السخافات الفوز ما هو الا تخطيط جيد وتنفيذ جيد، لكن دعني انبهك للأشياء كانت ممكن ان تحطمك تماما لكنها لم تفعل ،وتركتك تنجح فقد كان يمكن ان تتعرض في الشارع لهجمة من عصابة كان يمكن ان تحدث كارثة طبيعية قوية تقرب منزلك كزلزال كان يمكن ايضا ان تفقد اشخاصا اعزاء عليك، كانت توجد العديد من العراقيل لكنها لم تمسك ودعنا من العراقيل المتعلقة بمجالك ولم تعرقلك لذلك حاول ان تكون ممتنا للجميع الظروف التي تعرفها والتي لا تعرفها، ولا تقل لي ان النجاح بهذه الطريقة ممل انه ليس ممل بل هكذا تصبح خبيرا في النجاح، وجاذبا للنجاح كالمغناطيس وقد تجنن الاخرين بالغيرة لأنك قد تصير محظوظ جدا او ما نسيمه في الدين بالمبارك.

كل رقي روحي هو معاكسة للغرور كل ميزة يعطيك الله ايها في حياتك هي مكافئة منه لتركك جانبا من جوانب غرورك.

وتذكر أنك لو كنت صاحب النجاح الحقيقي لماذا اخذت كل هذا الوقت للنجاح؟ ولماذا لم تطبق تخطيطك بشكل حرفي؟ لماذا اجبرت على التنازل على خططك في بعض المواقف؟ ولماذا غيرت من خططك في بعض المواقف؟

ابحث دائما عن الحقيقة ولا تقنع نفسك الا بالحقائق الموضوعية، لان الغرور يحب الكذب وهو طعامه والقصص الخادعة وعن استحقاقه المزعوم للغروره على حساب الاخرين، هذه في حالة أنك لم ترد ان تفقد غرورك، في حالة اردت ان تفقده وتعتبر من أفضل الطرق للاستنارة الروحية تكون بالحضور عندما تدرك ان الغرور يتحرك في وعيك وحاول ان تتجاهله بالحضور أكثر في اللحظة بكاملك.

- قد تجد تشابه بين الغرور والذات المركبة طبعا هو من اهم تركيباتها ومن اهم خالق للدوافع.

- المشكلة عندما يبالغ في طلب المزيد وقد يصير مؤذيا لك وللأخرين.

- قد تكون نية الشفاء عندك هي نية الغرور الذي تحمله، هكذا لن تحاول حقا الشفاء حتى تصبح تلك النية حقيقية وضرورية لك، هنالك ستحقق الشفاء لان الغرور يحاول ان يعود مضخما كما كان قبل تعرضك للجروح، او انه يغار من الناس الذي يغترون بأنفسهم ويحسدهم.

الاستنارة الروحية لا تعني نهاية الغرور، رأيت اشخاصا حققوا الصحوة لكن كلامهم مزال منطلق من التميز والتفوق على الأخرين، بل الاستنارة الروحية تعني افراغ دائرة او مساحة الوعي من محتويات الذات المركبة وتحرير الوعي ليعيش الحياة بطريقته وليس من خلال محتويات الذات المربكة وبالتالي حضور أكبر ويقظة وانتعاش أكبر في اللحظة لكن هذا لا يعني ان الغرور لن يأتي بصورة جديدة وهي هههههههه:

انا محقق للصحوة الروحية العظيمة التي حققها القلائل من العظماء من الناس عبر التاريخ، وبالتالي انا متميز ومتفوق على الاخرين، وبالتالي ستجد هذا الشخص مباه كثيرا بالصحوة الروحية ويرمي من لم يحققها بالمتخاذل او الغافل او الفاشل...الخ أنتم مجرد بوتات وعبيد للماتريكس كلكم تشبهون بعض مكررون.

قد يكون الشخص المغرور خاطئ في الكثير من امور حياته، والمعلومات التي يشاركها مع الناس يمكن ان تكون خاطئة، لكن هذه قد تكون في حالة الغرور المضخم اما عنن الغرور الصغير فقد حتى ولو ظهر لك نوع من انواع الغرور التي تشوه الحقيقة، لكن ستجد عنده الكثير من الامور الصحيحة هذه ليست قاعدة، فقط اريد تجنيبك الحكم على الناس من حجم غرورهم ليس عندما ترى غرورهم مضخم تقول هذا الشخص فاشل ولا يعرف شيئا، طبعا لا تعجب ولا تنبهر بأي شخص غروره مضخم مهما كان، لأنك قد تصبح مثله وتحل عليك مشكلات مشابهة لمشكلات ذلك الشخص لكن يمكنك الاستفادة من معلوماته وتجاربه.

- ليس كل نرجسي شخص مغرور!

نقطة بخصوص النرجسية، يعتقد الكثيرين ان كل نرجسي مغرور لكن هذا الاعتقاد خاطئ، فالنرجسية موجودة بتفاوت في الناس، البعض قد تكون مرتفعة عنده لكنه يعتبر شخص عادي ويمكن تنبيهه للمشاعر الناس، وسينتبه ويحسن من سلوكه اما المغرور الذي يكون غروره مرتكز على النرجسية، فستجده يرفض اي تحسن ويحاول ابراز نرجسيته وتفاخر بها بين الناس فأي فرصة.

قد يتبادر الى ذهنك لماذا كل هذا الجنون؟ هل يجب عليا ان لا اعيش هكذا كي اعيش بشكل صحيح؟

جوهر الحياة ان تعيش كل هذا الجنون الذي اتحدث عنه، من نقص وتعاسة ومتع لحظية عابرة وفراغ عميق اعتقد ان هذه هي الغاية من الحياة، فلو كانت الحياة مكانا لنكون فيها بدون هذا الجنون، فلا داعي للوجود بهذا الشكل مع كل هذا التنوع البيئي الذي من حولنا، وكان لا داعي ان نعيش من خلال الجسد كان يمكن ان نكون فراغ داخل فراغ ونشعر بالكمال والسعادة في كل لحظة، لا داعي للأكل او العمل او الذكاء او الخير او التربية او كل هذه الدراما الحياتية وبالتالي لن ندرك ما يمكننا فعله وبالتالي كان من الضروري عيش الحياة بأكملها، واشجع كل شخص يريد التأثير على العالم الخارجي مهما يكن دافعه المهم يحدث تأثير على نفسه، او على اخرين واكتشف ما يمكن اكتشافه في هذا الخلق الكبير المهم يؤخذ الحياة كرحلة تطورية وكرحلة ادراك وتعلم لما هو مخفي عنه.

دليل عملي بسيط لمواجهتها

تذكر ان ارشادات الكتاب لا تغنيك عن استشارة المختص النفسي إن شعرت أن المبالغة بالغت كثيرا في عرقلة حياتك، بالإضافة الى ان هذه الارشادات ليست علاج او برنامج علاجي ناجع مضمون، انا لا اكذب عليك هنا كما يفعل الغالبية لان العلاج الذاتي صعب بسبب عدم حضور المختص فقد تهمل أحد الجوانب او لا تفهم جيدا المقصود او لا تصبر على العملية العلاجية...الخ لكن يمكن ان تتحسن جودة حياتك بهذه الارشادات ان طبقتها بشكل سليم.

الطفل الداخلي هو مصطلح يستخدم في علم النفس للوصف مجموعة من الذكريات والمشاعر والتجارب التي يحملها الفرد من طفولته. يُعتقد أن هذه الذكريات والمشاعر تلعب دورًا مهمًا في تشكيل شخصيته وسلوكه فيما بعد في الحياة. يمكن أن تكون هذه الذكريات إيجابية أو سلبية، وقد تكون مرتبطة بتجارب الطفل مع العائلة، الأصدقاء، المدرسة، أو أي تجارب أخرى في الطفولة.

قد يكون العامل الاساسي والمشترك في كل من يعاني من مشكلة المبالغة او الادراك المبالغ، هو مشكلات الاولية في حياة الانسان من المرحلة الجنينة والرضاعة والطفولة، حيث تسبب قمع احتياجاتنا في هذه المرحلة جروحا عميقة تحتاج لسنوات طويلة كي تعالج او قد لا تعالج، ولكن الحياة تستمر سواء عالجتها او لم تعالجها.

في بعض الحالات قد تكون كفاقد الذاكرة، يعني كبتت كل ذكريات طفولتك بسبب شدة الالم، وهنا يجب ان تعامل نفسك كفاقد الذاكرة، تسأل المقربين منك عن ماضيك الشخصي تبحث عن ألعابك تذهب للأماكن الصغر، يعني تكرر طفولتك لكي تتذكر افكارك ومشاعرك السابقة، وفي الغالب سيؤكد لك أنك قد كبتت ماضيك تماما وهذا عندما لا ترغب في فعل ما اقوله الان، او تشعر بمشاعر مؤلمة جدا فلا بأس بذلك الامر ليس سهلا فهو اشبه بالإصابة بجروح بليغة في جسدك او بعض الامراض الخطيرة والمزمنة، لذلك خذ العملية بيسر وبالتدريج ولا تقسو على نفسك.

سأذكر جرحا واحدا يمكنك ايجاد باقي الجروح في ابسط بحث في انترنت فقط اهتم بالاستراتيجية التي وضعتها في الكتاب:

الجرح: تدني تقدير الذات والشعور الغير المبرر بالذنب

هل اعتاد والداك على إلقاء اللوم عليك، أو كنت تشعر بالكثير من تأنيب الضمير وأنت طفل صغير؟

حينما يجعل البالغون (من آباء وأولياء أمر) الأطفال يشعرون بأنّهم يتحمّلون مسؤولية أشياء خارجة عن سيطرتهم، فذلك قد يجعلهم يحسّون بمشاعر الذنب غير المبررة حتى عندما يكبرون. علاجي بسيط هو التدخل في حالة شعورك بالذنب الغير مبرر او عندما تشعر بانك اقل من الاخرين او أنك بدون قيمة اترك المشاعر تحدث ورد على الافكار التي ورائها وان لم تعلم ما هي هذه الافكار فقط يكفي ان تقول بلغة لسانك (اللغة التي تتعامل بها في بيئتك)

لا يوجد ما استحق ان اشعر به بالذنب لم افعل شيئا يستحق.

دقق في الموقف واشرح لنفسك انه خارج عن طاقتك، وان الكثير يمكن ان يقعوا في هذه المشكلة.

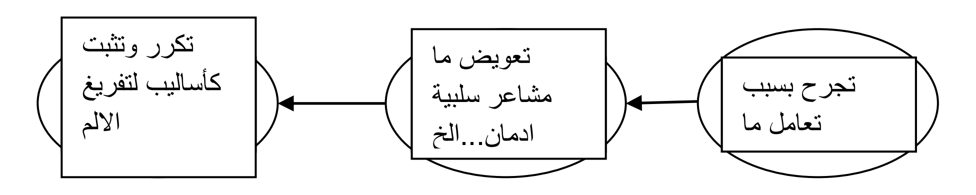
حلل المشكلة او الموقف بموضوعية أكبر، واستخرج اسباب الفشل وهل انت مسؤول عن الفشل وما هو الفشل بالنسبة اليك عرض مفاهيمك للمساءلة والنقد للتخفيف منها.

لا بأس ان اخطأت يمكنني التعلم من الموقف لكي لا اكرره!

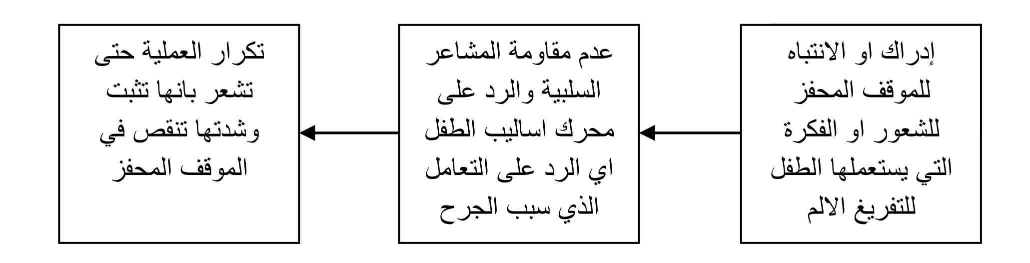
في حالة عودة ذكريات الطفولة التي تشعرك بالذنب، استعمل نفس الاستراتيجية معها واقنع نفسك بان ادراكاتك الطفولية كانت خاطئة بسبب التربية الخاطئة، وحاول اقناع نفسك بانه لا شيء يستحق كل ذلك التهويل والالم بدون مقاومة للألم ان حدثت مقاومة فاتركها تحدث.

لا بأس ان لم تصدق فقط افعل، وبتكرار مواجهة هذه الافكار ستخف مشاعرك وتصبح أكثر راحة وقوة في المواقف التي تستدعي مشاعر الذنب وتدني تقدير الذات.

انظر للجروحك كشخص اخر متألم حاول اقناعه فقط بان سبب كل مشكلاته هو ادراكه المشوه والمحرف للحقائق حين حدوثها، وقد ترسخت في الذهن وصارت اسلوب تفكير صالح للتفسير مواقف الحياة.



مخطط رقم 10: شرح كيف تتكون الالية الدفاعية للطفل الداخلي عن المه وتبقى للكبر



مخطط رقم11: شرح الية العلاج وكيف انها متناسقة وستؤدي للنجاح

هناك العديد من الجروح لا يمكن ذكرها حيث تستدعي كتابا كاملا، ومع هذا اتبع نفس المنهاج معها عندما تدرك بان الأمر مضخم او يعود لطفولتك، حاول اقناعه بما تعرف الان وكما تغيرت وجهات نظرك الان وكرر حتى يقتنع.

بعض المعالجين قد يقولون لك ان تستحضر وحدك افكار ومشاعر طفلك وواجهها، لكن لا أفضل هذه الطريقة بسبب انها تؤخذ الجهد او ببساطة لن يعيرك طفلك اية اهتمام، وتصاب بالإحباط وتتوقف عن العلاج وفي الغالب تحتاج للطرف خارجي يساعدك اي انها على الاغلب تنفع مع مختصك النفسي في الحصص العلاجية أكثر من العلاج الذاتي.

نوبات الهلع والمبالغة:

أحد اهم الكتب المجانية المتواجدة على الانترنت باللغة العربية هو كتاب جرعة أدرينالين للأخصائي النفسي الجزائري "محمد نجمو"، للأنه كتاب عملي ومباشر للخروج من نوبات الهلع، لن افصل هنا عن نوبات الهلع فمن أراد معلومات أكثر تفصيلية ما عليه ان يحمل كتاب جرعة ادرينالين.

ما هي نوبة الهلع؟

هي نوبة اي اجتياح شعوري مؤلم شديد لمدة قصيرة تستمر من 5 الى 20 دقيقة تفقدك السيطرة على نفسك وجسدك، واهم شيء يحدد أنك مصاب بها هو قلقك المستمر من حدوثها مرارا وتكرارا في المواقف العادية وتشعرك بالخجل والحرج امام الناس، لأنك تبدو غير طبيعي امامهم وتظهر عليك على اقل اربعة من هذه الأعراض اثناء حدوثها:

- تسارع دقات القلب

- الشعور بانك ستصير مجنون او تفعل فعل غير لائق بين الناس مثل فضيحة معينة تشعرك بالعار

- الشعور بانك عالق في مأزق وتحتاج للمهرب

- الشعور بانك امام خطر حقيقي يهدد حياتك رغم أنك بموقف لا يمكنه ابدا ان يكون خطير على حياتك

- الاحساس بان نهايتك قد اوشكت

- ضيق في الصدر

- صعوبة في التنفس

- التعرق وارتعاش الجسم

- الدوخة

- الشعور بانك خرجت من جسمك

- تنميل الاطراف شعور بالوخز او التصلب او الخدر في اليدين والرجلين (خاصة ان كان النشاط بدنيا او تستعمل فيه اليدين او الرجلين)

وأكثر شيء مرعب اثناء حدوث النوبة هو شعورك ان هذه النوبة ستقتلك لأنها عالية الشدة، لذلك ستخاف من مواجهتها او ايجاد حل لها لكن المشكلة في نوبات الهلع هي ان تفكيرك يتسم بالمبالغة الذي سيخيفك منها، هو من يجعلها أكثر قوة وتنوعا لتشمل الكثير من المواقف في حياتك اما العلاج منها فهو كالتالي:

اولا إقناع نفسك:

نوبة الهلع لا يمكن ان تقتلك ابدا ولم تقتل اي شخص قبلك لأنها اصلا استراتيجية دفاعية من جسمك بسبب تعرضك للكبت وحرمانك من التعبير على مشاعرك اصبح الجسم يطلق جرعة المشاعر بشدة للتعويض عن هذا الحرمان فقط، وهي إجراء طبيعي امني لسلامتك النفسية وليس شيء الغرض منه قتلك رغم شدتها وفقدانك للسيطرة اثناء حدوثها لأنها اذا لم تفقدك السيطرة فانت لن تتركها تعبر عن نفسها، لأنه تم قمعك وانت تعلمت هذا القمع وتفعله بشكل اوتوماتيكي مع مشاعرك، وقد يكون القمع بسبب اعتقادك بان موجات المشاعر العالية تؤدي الى قتلك وهذا كان احد اهم اسباب معاناتي مع نوبات هلع كنت بدون وعي لدي اعتقاد راسخ منذ طفولة بان مشاعري الغير مريحة والشديدة يمكنها قتلي، وبالتالي لا اتركها ابدا تعبر عن نفسها وبالتالي عطلت كل العلاج من الاول لذلك في هذه الخطوة يجب عليك الاقتناع بانه لا يمكن لمشاعرك قتلك وتأكد على هذه الفكرة، ولا يوجد من يموت جراء مشاعره الغير مريحة وكرر هذا حتى تشعر بان اجزائك الداخلية بدأت تقتنع وبالتالي يمكنك الانتقال الى خطوات العلاج الاخرى.

ثانيا أثناء حدوث النوبة:

تأتيك افكار بصيغة ماذا لو سيتوقف قلبي ماذا لو سيضحك عليا زملائي ماذا لو اختنق ماذا لو يغمى عليا... الخ، اثناء تردد عليك هذه الافكار ستلاحظ انه لا يمكنك ايقافها لكن يمكن الرد عليها، قل لها فقط ماذا بعد؟ ورد بشكل منطقي على كل فكرة تصدر لا يهم ان بقت تتكرر لإخافتك انت فقط تمسك بردودك، ستتحسن مع مرور الوقت والتكرار وستختفي هذه الافكار من تلقاء نفسها.

ماذا لو ضحك عليا الناس؟

ماذا بعد الناس غير مهتمين بزلاتي او اخطائي لذلك الحد، وغالبية ضحكهم ليس بغرض ايذائي او التقليل مني وسينسون الموقف بسرعة.

ماذا لو هذه الافكار لن تتوقف وسأبقى اعاني هكذا؟

لن افعل شيء وستذهب افكاري لوحدها بعد مدة قصيرة.

فقط كن حازما مع افكار ماذا لو يحدث شيء فظيع، وتذكر بانها مبالغة لأنها تحاول حمايتك فقط من الأخطار التي تراها محتملة، وفي الغالب تكونت في مراحل مبكرة من حياتك عندما كان تفكيرك طفوليا.

ثالثا اثناء حدوث النوبة:

تقبل وتساهل مع نوبات الهلع واعلم بانك حالما تفتح لها الباب للتعبير عن نفسها دون الخوف الشديد منها او رفضها ومقاومة اعراضها، هنا ستصبح أكثر تحكما بنفسك والنوبات لن تبقى مخفية عنك لتخرج في المواقف التي تراها صعبة لكن ان كنت تكبحها فستستغل لحظات ضعفك لتخرج فيها، وبالتالي قد تسبب لك المشكلات بدون هذه الخطوة العلاج لن يعمل معك وتأتي هذه الخطوة عندما تصدق بان نوبة الهلع لن تقتلك.

رابعا اثناء حدوث النوبة:

لا تحاول ان تسترخي اثناء حدوث النوبة معظم الناس يحاولون الاسترخاء للسيطرة على الشعور الغير مريح، لكن هنا سيفقدون السيطرة بسبب ان الشعور الغير مريح عالي الشدة فلا يمكنك امتصاصه بسهولة، لذلك أفضل حل عندما ترى موجة ضخمة في البحر ان تسبح معها بحماسة وبالاستمتاع على ان تحاول الاسترخاء وعدم الخوف منها لأنها هكذا ستضربك بقوة، ولا تخف ايضا من حجمها الهائل ان كنت تقدر حياتك فقط تحمس لها اي

تحمس للشعور الغير مريح وسيتحول الى حماسة وهذا مثبت علميا وان خفته سيتحول الى خوف.

خامسا اثناء حدوث النوبة:

يجب ان تطلب المزيد من مشاعرك الغير مريحة وافكارك الغير مريحة، ثم تقول لها زيدي في الفظاعة عندما تظهر، لكن يمكن ان لا تطبق هذه الخطوة إذا كانت مشاعرك الغير مريحة قوية جدا، لكنها خطوة تبقى مهمة جدا في إخراج مشاعرك المكبوتة كي تتحرر منها.

من أجمل امثلة "محمد" هز الغزالة لجسمها وارتعاشها القوي بعد نجاتها من محاولة صيد فاشلة، تفعل الغزالة ذلك للتخلص من التوتر والخوف الذي كان فيها وهكذا لن تصاب بنوبات الهلع، لكن شد الجسم وعدم تركه يرتعش يزيد من نوبات الهلع وقد يصيبك بها ان لم تكن مصابا، لذلك في حالة التوتر يجب عليك ان تزيد من حركتك أكثر كي تساعد الجسد في التخلص من التوتر.

سادسا قبل حدوث النوبة بوقت قصير:

اخيرا حاول اشغال انتباهك على اشياء اخرى غير افكارك او مشاعرك، لان المصاب بنوبة الهلع دائما ما يفحص نفسه لأنه خائف من حدوث نوبة هلع تصيبه بالمتاعب، لذلك يركز على نفسه كثيرا حاول ان تركز على الامور الخارجية أكثر مثل قراءة كتاب او تصفح الانترنت على الهاتف او محادثة شخص ما او سماع موسيقى ما، لأنه ان بقيت مركزا على داخلك فسيبقى عقلك يخيفك ويصعد من قلقك.

في اي برنامج علاجي نفسي لا تحمل نفسك القيام بالخطوات بالترتيب والاحترافية المثالية كي تشفى، عادي تساهل وحاول فقط التطبيق مع التكرار ستبدأ في فهم العملية واتقانها حتى تصبح تلقائية عندك.

في حالة ان الخطوات جاءتك كثيرة ولم تتمكن من حفظها، لأني كتبت كثيرا فقط من أجل الفهم لكن يكفي ان تحفظها هكذا ما دمت فهمتها:

0-كرر لن اموت بسبب مشاعري الغير مريحة

1- ماذا بعد ؟

2- تقبل و اسمح..

3- تحمس

4- اطلب المزيد

5 -اشغل عقلك و اعد توجيه تركيزك.

ان احسست بالاختناق او الضيق اثناء تطبيق العلاج او اثناء النوبة، حاول ان تتنفس بشكل عادي المهم لا تترك تنفسك يصبح سريعا جدا او بطيئا جدا وهذا التنفس افعله في اي شعور يخنقك، وليس في هذا العلاج فقط.

كتبت عن نوبات الهلع لأني أحد ضحاياهم، وكان هذا بسبب تشربي للفكر المبالغ فيه من بيئتي وضحية القمع اللفظي والجسدي وايضا لأنوه عن خطورة المبالغة حين تنجح وتطور عندك اضطرابا ما، ستصبح حياتك حرفيا جحيم وستنجح حتى في تصوير بأن حالتك ميؤوسة منها وقد تموت فأي لحظة.

تمرين تحرير المشاعر المكبوتة:

إذا كنت في المنزل او البيئات المريحة لك ثم يتدهور استقرارك مباشرة بعد خروجك من اماكنك المريحة، وتبدأ في تذكر الأشياء المؤلمة وتشعر بالمشاعر السلبية طول الوقت ولا يمكنك كبح هذه المشاعر او السيطرة عليها، هذه اشارة قوية بانك تكبت مشاعرك عندما تكون مرتاحا دون وعي منك على الأرجح، لذلك تمرين تحرير المشاعر هو ترك المشاعر تخرج طوعا كي تعبر عن نفسها وهكذا لن تحرجك في المواقف الغير مناسبة، من الأفضل ان تخصص وقتا لهذا التمرين لأنه مؤلم ويستهلك طاقتك النفسية، وإذا جاءتك رغبة في الارتعاش او البكاء او الصداع او أي ألم أخر اثناء فترة التمرين اتركه يعبر على نفسه كي تراه وتنتبه للوجوده لأنك انت هو المصباح.

قاعدة:

فترات كل التمارين المذكورة في الكتاب تكون حسب استطاعتك خمس دقائق عشر دقائق حسب استطاعتك

اللاوعي

أي شيء مزعج او مؤلم او لا يمكنك تحقيقه او مرفوض سيخزن في هذه المساحة الهائلة التي لا تراها لأنها مظلمة وليست بها مصابيح والمشكلة انها تأثر عليك من وراء الكواليس

الوعي

هنا ترى فقط الأشياء المرغوبة والغير مؤلمة والتي تحتاجها ويمكنك تطبيقها في حياتك اليومية هذه هي مساحة مصباحك!

رسم رقم05: ما تراه في داخلك

بسبب هذا الرسم الكثير من الناس لا ينتبهون للكتلة الألم التي تسكنهم، لأنها مكبوتة وليس لها الحق في التعبير عن نفسها تحرمها الأجزاء الحامية حسب ifsوفي نظرية التحليل النفسي فتحرمها اليات الدفاع، لذلك الكثير من الناس يبقى يتخبط في الامه طول حياته لأنه لا ينتبه لمقدار ألمه، وبأن طريقة الشفاء هي ترك هذا الألم يظهر نفسه بالتدريج.

طريقة التشافي تشبه الرئيس الذي تصله تقارير مخدوعة من اتباعه وبان البلد في وضع جيد، لكن عندما تكرر الأعراض الغير مريحة والمزعجة الظهور للرئيس كالمظاهرات والغضب الشعبي المتزايد والفشل في الصعيد الدولي، ينتبه الرئيس بان ما يراه محرف وان غالبية ما يصله من تقارير يتم فيه تجاهل الأمور الغير مرغوبة، اذن إذا اراد الرئيس شفاء بلده عليه ان يطلب تقارير حقيقية او يخرج للميدان بنفسه هكذا سيعرف ما يجب فعله.

قد تلاحظ بأنني وضعت اللاوعي فوق الوعي لأنه ببساطة هو من يتحكم في حياتنا عندما يكون مظلما، فلا تقل لي أنك رئيس على بلد يكذب عليك حتى في التقارير انت مغيب تماما وفاقد للسيطرة!

ان طورت المبالغة اضطرابا نفسيا او اية اعراض شديدة ستصبح قوية جدا ومنها تبدأ رحلة هيمنتها عليك في كل مجالات حياتك واعاقتك تماما، لا يجب ان تصل المبالغة لتطوير اية اعراض او مظاهر مؤلمة تجعلك ترى العلاج مستحيلا.

تذكير:

استمرار المشكلات الاجتماعية الثقافية والتقاليد والاقتصادية والسياسية تساهم كثيرا في تضخم المشكلات النفسية وخروجها عن السيطرة، وان المواجهة لا تقتصر على العمل الداخلي يمكنك مواجهة الامر بجمع المال والسفر الى بلاد متحضر هذي هي الحقيقة، انت انسان تعيش في بيئة وتؤثر وتتأثر لذلك لا تنسى هذا، إن شعرت خاصة ان الدليل العملي لمواجهة المبالغة غير كافي فانت على صواب، واني اوجهه بدرجة أولى للأشخاص الغير قادرين على السفر ولا يملكون الظروف الاجتماعية الداعمة المناسبة من أسر واصدقاء.

الليلة المظلمة للنفس

هذه الحالة بين قوسين ليس لكل من يقرأ الكتاب سيمر بها، لأنها متقدمة في الوعي وليس الفكر، هناك فرق بين الفكر والوعي ولنفرق بين الفكر والوعي بهذه الطريقة البسيطة، لان الكثير يخلط بين مستوى الفكر ومستوى الوعي.

جدول رقم02: بعض خصائص التقدم في المستوى الفكري ومستوى الوعي

مستوى الفكر	مستوى الوعي
معرفة افكار جديدة عن طريقة القراءة والاطلاع وجمع المعلومات مع عدم التأكد	إدراك مباشر دون التفكير او جمع معلومات للطبيعة الشيء مع التأكد
تخزن في الذاكرة على اساس افكار	تخزن على اساس خبرة متمكن منها
يمكن نسيانهن تماما	لا يمكن نسيان هذا الادراك ويمكن تذكره بسهولة عند الحاجة
لا يمكنك الانتفاع من الافكار الهائلة التي تملكها الا في برامج الثقافة او سردها للشخص فضولي	يمكنك استعمال ما تدركه وانتفاع منه في نشاطاتك اليومية
قد لا تشعر باي شيء او بعض الفرح الخفيف عند تعلم فكرة جديدة	تشعر بالتقدم والفرح والتحرر عند إدراك خبرة جديدة
شكوك كثيرة حول مخزونك او لا تريد اطلاقا الشك خوفا من الشعور بالنقص وعدم اليقين	لا تشك في أي تقدم تحققه ومتقين بدون ان تبذل مجهود
التقدم هنا يكون اضافة افكار جديدة للمخزون لم تكن سمعت عنها من قبل	التقدم هنا هو زيادة الخبرات وإنقاص المعاناة وزيادة السلام والاكتفاء والاصالة أكثر
هنا قد لا تتألم ابدا لكنك لن تتطور في شخصيتك بعد هذا التعلم	التقدم هنا مؤلم جدا ويحتاج منك تضحيات بأمور كنت تفعلها وشخصيتك تتطور وتتغير

اذن بعد هذا قد تنتبه بان طريق الوعي ليس نفسه طريق الفكر، رغم ان تخزين الافكار وتجميعها امر مسل وقد يفيدك احيانا لكن ليس مثل فائدة الادراك والانتباه للحياتك، لذلك تكلمت كثيرا عن المراقبة الذهنية المستمرة، وهذا كان بغرض زيادة الادراك وتطوير الوعي لديك والتعلم من الخبرات بسرعة.

اما الان لنعد عند الليلة المظلمة للنفس، والبعض يسميها الليلة المظلمة للروح لكي تعرف ان سبب معناتك النفسية يأتي منها يجب ان تتحقق هذه الشروط:

1-شعور بالحزن والكآبة عميق لا ينتج من المواقف اليومية لحياتك بل المواقف الحياتية تذكرك به وهو اكتئاب وجودي وليس اكتئاب اكلينيكي.

قاعدة للتفريق بين الاضطراب الإكلينيكي والروحي:

اضطراب النفسي الاكلينيكي يتوقف على الشدة والتكرار واعاقة الحياة عندما تشعر بألم شديد يتكرر لمدة 6 أشهر على اقل، حيث انه ظهر نتيجة مواقف سلبية ولم يكن قبلها ويعيق قيامك بنشاطاتك اليومية، والتي اعتدت القيام بها هنا يمكنك التقدم عند الاخصائي او الطبيب النفسي، اما الروحي فهو مؤلم لكن ليس بنفس الشدة وتستطيع من خلال القيام بنشاطاتك اليومية مع ثقل بسيط وأحيانا يختفي هذا الثقل تماما وتشعر بانه وجودي وعبارة عن فقدان المعنى من الحياة، يعني خاص بفلسفتك في الحياة أكثر من المواقف السلبية التي عايشتها.

هذا الاكتئاب الروحي يكون منشأه إدراك تفاهة العيش البشري من دراسة وعمل وزواج وموت، اي إدراك أن النمط المعيشي بدون مغزى واضح.

2-الشعور بالفراغ وفقدان الرغبة بالحياة.

نتيجة إدراك تفاهة الأهداف البشرية وانعدام مغزاها لأنها مجرد تكرار واستمرار للحياة على الارض، تفقد الرغبة في تحقيق هذه الأهداف وتشعر بالفراغ لأنه لا اصالة في تحقيق هذه الأهداف لان الجميع يحققها.

3-الشعور بفقدان الهوية وتبدأ بطرح الاسئلة الوجودية.

من انا؟ ما الهدف من الحياة؟ ما الهدف من كل شيء؟ لماذا انا هنا؟ لماذا انا في جسد انسان ولست في جسد حيوان !؟

لان هوية عائلتك او اسمك او دينك او منطقتك الجغرافية او شكلك او العمل الذي تزاوله لم تعد تشبعك وتحسسك بالرضى، حيث أنك مدرك بانها مجرد اشياء تتغير فقط اذ ولدت في بلد اخر.

4-قد تتساءل عن الشر ولماذا الله يسمح بالشر والالم وكل الظلم والقسوة الموجودة في العالم.

حيث أنك تدرك بان الشر والمعاناة اشياء جد مؤلمة وسلبية على اي مخلوق، قد تؤدي للانتحار او موت الكثير من المخلوقات في حالة الحروب، وبالتالي تشعر بان الحياة مجرد صدفة عشوائية خالية من المعنى.

حسب راي فإن الفلسفتين العبثية والعدمية ما هي الا نتاج لليلة المظلمة للنفس او اليلة المظلمة للذات المركبة لأن هنالك من يعلق فيها طول حياته.

5-تستيقظ من مصفوفة القطيع وتدرك مدى سخافة النمط المعيشي البشري.

حيث ستعلم ان هنالك رجالا لا يظهرون يتحكمون في رجال يظهرون يدعون حفظ مصالحك لمحاول خداعك للتخدم مصالحهم طول حياتك، هذا يوجد في كل المؤسسات التي يدافع عليها الناس!

6-تشعر بان حياتك كلها مزيفة وكل ما قيل لك سابقا كان مزيفا.

حيث انه لا يمكنك الافتخار بإنجازاتك السابقة او بالعمل الذي تقوم به حتى ولو كان عمل خير، وتعلم انه ينقص من تعاسة الاخرين لكن تعلم بانه مزيف لأنه لو لم يكن مزيف لكانت المخلوقات خاصة الانسان ليست مسجونة في التعاسة، ولن تحتاج للعمل الخير لكي تخفف عنها من الاساس، هنا لا اقصد ان نتوقف عن فعل الخير ولكني أنبهك بأن الزيف يحاصرنا من كل الجهات.

7-تدرك مدى تعاسة البشر.

يوجد العديد من ضعاف الوعي تسكن قلوبهم الغيرة والحسد، ويظنون اي شخص يكثر الضحك او لديه املاك مادية او متزوج بفتاة جميلة يعيش بسعادة طول الوقت، لكن من يمر بهذه المرحلة من الوعي لن تخدعه هذه المظاهر، وفي اول فرصة يرى التعاسة العميقة التي تسكن اي انسان مهما اظهر ما يخالف ذلك.

8-الشعور بالوحدة والحيرة والضياع والاحباط واليأس.

بسبب استمرار المرحلة حيث قد تدوم من أشهر للسنوات طويلة حسب تقدم إدراك الشخص، لذلك ستظن أنك محكوم عليك بالمعاناة الابدية وأنك انتهيت، لكن في الحقيقة هو انتهاء للسطوة للذات المركبة لذلك من الأفضل في هذه المرحلة ان لا تقسوا على نفسك، وأن تكون أكثر مراعاة وأكثر اهتماما بتدعيم نفسك بالأمور التي تحبها لتخفف من وقع هذه المشاعر عليك.

9-شعور بالضعف والعجز ونقص الارادة والكسل والخمول وعدم القدرة على القيام باي فعل.

ارفق بنفسك ولا تجبرها على بذل الكثير وحاول القيام بما يمكنك.

10-تشعر بتحول باطني عميق ورغبة عميقة في معرفة حقيقتك الداخلية.

عندما تصل لهذا الشرط تبدأ هذه الليلة بالزوال وثقلها ينقص عليك وتبدأ في معرفة الذات الحقيقية اي الذات المراقبة الحاضرة دائما دون اية مجهود.

- يمكن تجاوزها عن طريق اتباع الأصالة الداخلية والتسليم وحب الذات بأقل معاناة ممكنة والتأمل والبحث في الروحانيات.

المصدر قناة الصحوة الكبرى/New Paradigm في اليوتيوب للجزائرية الجميلة أحلام بنت بلدي الحبيب. -بالتصرف-

الغرض من هذا:

تنبيه الناس بان الكثير من المبالغة والضياع الذي يعانون منها بسبب العلوق في هذه الليلة المظلمة، لذلك تجد الناس في تعاسة ومعاناة دائمة حيث ان الزيف الذي بهم لا يتركهم اطلاقا ويتبعهم في كل لحظة من لحظات حياتهم، وبعدم معرفتهم لهذه المعارف الروحية يضيعون ويظنون ان الحياة مجرد الم عبثي، فيستسلمون او يصيرون مزيفين ومتقبلين لزيفهم ويرون ان العالم عبثي ويجب ان لا نؤخذه على محمل الجد او يصيروا مدمنين للمخدرات والكحوليات وتبقى حياتهم مؤلمة حتى اخر يوم من حياتهم.

تقبل الإهانة والمذلة هو مذلة بحد ذاتها!

منذ الصغر جميعا حدثت لنا مواقف لا يمكن التحكم فيها او مواقف اخطئنا فيها ونريد العودة وتغيير ما فعلنا، لأنه من الممكن ان تكون الذكريات السلبية مزعجة ونريد ان نغير ما فعلنا وقد نشعر باللوم والتأنيب نتيجة ذلك وقد نقسو على ذاتنا لكي لا تتكرر نفس المواقف، وقد نحاول نسيان اي موقف فشلنا فيه او لم نستطع التحكم فيه لنعطي امثلة:

تخيل معي انت في المدرسة، وقال لك الاستاذ انهض يا حمار وضحك جميع تلاميذ عليك.

هل ستقبل هذا الموقف؟ وتعتبره عاديا ام أنك لن تقبل الموقف وستعشر بالإحراج والخجل ازاء الموقف وازاء اصدقائك.

تخيل معي أنك شاركت شخصا في مشروع ما ثم بعد ان حصلت على بعض الاموال وانت تعلم أنك ستجني أكثر، سرقت بعض اموال شريكك وافسدت كل شيء.

هل ستقبل هذا الموقف ولن تلوم نفسك ام تعيش نفسك في الجحيم الأبدي، وتظل تلوم في تلك النزوة التي اتت وحطمت كل شيء.

المشكلة هنا يا صديقي وانا اقولها بوجه مريب وانظر اليك ان قبول الموقف او عدم قبوله الاثنان سيجلب عليك الويلات!

الحل هو ان تقبل ما حدث رغم الاهانة رغم المذلة رغم الخسارة رغم كبر الغلطة رغم تأثير الإهانة رغم السلبية اي حدث سلبي وجعلك تخسر الكثير الحل هو في قبوله لكن لا يعني قبلوه لدرجة انك تصبح خاضعا ومذلولا، لا بل تقبله لأنه حدث ولان الحياة تحدث فيها اشياء خارجة عن نطاق سيطرتنا وهكذا يمكنك التعايش اي التقبل من اجل التعايش والتأقلم، مما يرفع من بديهتك في حال حدوث موقف سيء ويخفف من مشاعرك ويجعلك اكثر صلابة وقوة في هذه المواقف لأنك تقبلها رغم انك واعي بسلبياتها وعواقبها لكن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يجب ان تفعلها.

في حالة أنك رفضت الكثير من الأشياء في ماضيك فقد تكون خزنت طاقة شعورية سلبية من الرفض واللوم وتأنيب الذات، يمكنك الان ان تتقبل تدريجيا مشاعرك وافكارك وذكرياتك السلبية في حال حدوثها او تجلس وحدك وتسترجع وتتقبل بالرغم ان فيك اجزاء سترفض او تقول لك ستصير خاضعا راضيا للمهانة، فاقبل هذه الاجزاء وكل هذه الامور هكذا مشاعرك ستعود للسريان كالنهر، وتعود الحركة في داخلك ويعود السلام وتنتهي صراعاتك الداخلية التي كانت تنشأ من خلال رفض الماضي.

لأنك لو بقيت رافضا للماضيك فهذا يعني أنك سترفض مستقبلك وسترفض حاضرك وتبقى في دائرة المشاعر السلبية وستؤلمك معدتك بهذا الرفض!

قاعدة:

كل ما ترفض شيئا بشدة يصبح مطاردك الأزلي حتى تقبله، وان جريت وراء شيء بشدة فسيصبح هاربك الازلي حتى تقرر ان تخفف رغبتك به ويأتي لك صاغرا او لا يأتي وانت لن تهتم اذن لا تبالغ دائما كن معتدلا.

قاعدة:

من طبع الانسان حب التغيير لذلك لا تتقبل ما يمكنك تغييره او تحسينه فغيره الان ماذا تنتظر؟!

انت فقير ولا تفعل أي شيء وتشعر بالسوء هل تتقبل مشاعرك او ستحاول تغيير واقعك؟!

بالطبع ستشعر بالسوء لأنك طول الوقت جالس لم تطور مهارة لم تقرا كتاب لم تبحث عن عمل لم تضع سيرة ذاتية لم تكبر من دائرة معارفك بالتأكيد ستشعر بالسوء طول اليوم.

اذن هنالك أمور تحل بالمواجهة وهنالك أمور بالتقبل وأحيانا بالمزج بينهم بنسب متفاوتة.

الغرض من هذا:

لم اتوقع ان للتقبل الدور الاساسي في اي عملية تغيير، ظننت أن الرفض او الشكوى او الاعتراض هي اساس عملية التغيير، وبسبب خوفي من ان تلتصق بي احدى الصفات السلبية، كنت ارفض اي موقف فيه شيء سيء لكن بهذه الطريقة اصبحت لا اريد الامور السلبية في حياتي، وبالتالي لا يمكنني مواجهتها حين حدوثها لذلك كان الغرض من هذا العنوان التنبيه حول اهمية التقبل في المواجهة والتغيير، الان يعد التقبل بالنسبة الي أسمى طرق المواجهة.

ان اردت الحرية فتقبل اي شيء مهما كان مجنونا، لا تسألني كيف اتقبل بل تقبل فقط لان السؤال في حد ذاته يعد اعتراضا ورفضا!

تمرين التقبل:

تقبل المقاومة واتركها كيفما عبرت وكيفما اشعرتك، واقبل مهما يحدث في داخلك مهما كانت حجج المقاومة لا تقاوم الحل في التقبل، ولا تخف اصبر وستزداد سعة تقبلك شيئا فشيئا.

- اثناء التقبل قد يضيق فيك التنفس بسبب الم المقاومة فيك والمقاومة التي ترفض الألم، لذلك حافظ على تنفسك لا تقلق ستحرز التقدم مادمت تراقب ما يحدث في داخلك.

-لا تترك نفسك يضيق، ليس في التقبل فقط بل حتى في أي موقف تنفس دائما لا تدعه ينقطع ابدا.

ملاحظة:

يمكنك فعل التمرين في اي مكان وفي اي وقت وخاصة عند هياج المقاومة في البعض المواقف التي لا تريدها.

القيم والرذائل

راقب بأن القيم والرذائل المعروفة كلها رغبات زائدة!

الجشع :الرغبة المفرطة في الحصول على المزيد من المال أو الممتلكات، دون الاكتفاء أو الرضا.

الطمع :الرغبة الشديدة في الحصول على ما يملكه الآخرون، سواء كانت أشياء مادية أو معنوية.

الحسد :التمني بزوال نعمة من شخص آخر والشعور بعدم الرضا تجاه نجاح الآخرين.

الكبرياء :الاعتزاز المفرط بالنفس والتعالي على الآخرين.

الغرور :الثقة المبالغ فيها بالنفس والتفاخر بالقدرات أو المزايا الشخصية.

الكسل :تجنب العمل أو الجهد وعدم الرغبة في الإنجاز أو التحسين.

الغضب :الانفعال الشديد والمفرط الذي يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير محسوبة وردود فعل سلبية.

الشهوانية :التعلق المفرط بالرغبات الجسدية والبحث الدائم عن الإشباع الجسدي.

الحقد :الرغبة المستمرة في الانتقام من الآخرين بسبب مشاعر الكراهية أو الظلم.

الانتقام :السعي المستمر لإيذاء من تسبب له بالأذى، مما يؤدي إلى دوامة من العداء.

الأنانية :التركيز الشديد على الذات ومصالحها دون الاهتمام بمشاعر واحتياجات الآخرين.

اللامبالاة :عدم الاكتراث بالأمور المهمة أو بمشاعر الآخرين، مما يؤدي إلى الجفاء والعزلة.

التعود :التعلق الشديد بأي عادة أو مادة تؤدي إلى الإضرار بالصحة أو الحياة الاجتماعية.

النميمة :نشر الأقاويل والأحاديث السلبية عن الآخرين بغرض التشهير أو الإساءة.

الضغينة :الاحتفاظ بمشاعر الغضب والكراهية تجاه الآخرين لفترة طويلة دون محاولة التوصل إلى حل أو تسوية.

الإهمال :عدم القيام بالواجبات والمسؤوليات الملقاة على عاتق الشخص، سواء كانت تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.

التبذير :إنفاق المال أو الموارد بشكل مفرط وغير عقلاني دون اعتبار للعواقب.

حتى المبالغة في القيم الجميلة تجعل عواقبها سيئة.

الكرم :العطاء بسخاء كبير قد يؤدي إلى استنزاف الموارد الشخصية وإهمال الذات.

التواضع :التواضع الزائد قد يجعل الشخص يتجاهل إنجازاته وقدراته، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس.

الإخلاص :التفاني المفرط في العمل أو العلاقات يمكن أن يؤدي إلى إهمال الصحة الشخصية والعلاقات الاجتماعية الأخرى.

الصدق :الصراحة الزائدة قد تؤدي إلى جرح مشاعر الآخرين أو التسبب في مشكلات اجتماعية.

المسؤولية :تحمل المسؤوليات بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى التوتر والإرهاق وقلة الوقت للراحة الشخصية.

الصبر :الصبر الزائد قد يؤدي إلى تحمل الظلم أو عدم اتخاذ خطوات ضرورية للتغيير والتحسين.

الاهتمام بالآخرين :الاهتمام المفرط بمشاكل وحاجات الآخرين قد يؤدي إلى إهمال النفس وعدم الاهتمام بالاحتياجات الشخصية.

العدالة :السعي المتطرف لتحقيق العدالة يمكن أن يتسبب في التعنت وافتقاد المرونة والتسامح.

العمل الجاد :الاجتهاد المفرط في العمل يمكن أن يؤدي إلى الإهمال الصحي والتوازن بين الحياة العملية والشخصية.

التسامح :التسامح المفرط قد يؤدي إلى قبول تصرفات غير مقبولة أو مؤذية من الآخرين.

الغرض من هذا:

وضعت القيم والرذائل هنا لان الهدف هو ان تراقب قيمك ورذائلك ان وجدت وتقلل او تزيد حسب حالتك الراهنة لان هنالك الكثير من الناس الذين لا ينتبهون لهذه الأخطاء وقد يبالغون في القيم مثل الصبر حتى يصلون لدرجة الخضوع او البعض يصير همه تحصيل المال مما يصل للجشع...الخ.

التفكير الغير مبالغ فيه

قد لن تجد حل لكل المشكلات التي تسببها المبالغة بشكل مفصل في الكتاب، وهذا لان انواع المبالغات كلهم متشابهة ويمكن فقط ايقافهم فقط بالتبني التفكير بشكل واقعي أكثر، ودعم التفكير الواقعي في عقلك يجعلك اقل مبالغة وأكثر استقرارا.

ماذا اشتري سيارة فاخرة او سيارة عادية؟

اشتري سيارة يمكنها نقلك! اي ركز على الغاية من الشيء، تريد وسيلة نقل لا أكثر ولا اقل.

ماذا ابني قصرا او منزلا مريحا وأمنا؟

ابني منزلا مريحا وامنا هذه الغاية من المنزل في كل العصور.

لدي مال كثير لماذا لا اشتري اخر سيارة وابني قصرا عملاقا؟

ما الفرق بينهم وبين السيارات والمنازل الاخرى، اعتقد ان من الافضل لك ان تساعد الفقراء والمساكين بمالك هكذا سيكون أفضل لك في اليوم الاخر وأفضل للمجتمعك وسمعتك.

ماذا اختار فتاة جميلة او فتاة مناسبة لي تحبني؟

اختار فتاة مناسبة لك وتحبك لكي تكون سندك ومساعدتك في حياتك هذه هي الغاية من الزواج.

ماذا اختار في دراستي الشعبة الصعبة او التي أستطيع دراستها؟

اختار الشعبة السهلة والتي يمكنك ان تدرس فيها حيث ان الغاية هنا ان تنجح.

ماذا اختار ملابس مناسبة لمستواي المعيشي ام اختار ملابس فخمة؟

اختار الملابس المناسبة لمستواك المعيشي والتي تكون أكثر راحة من خلالها وأكثر تعبيرا عن حالتك الاجتماعية، كما هي أفضل بكثير مما ان تزيف مكانة اخرى، لان هذا الصدق يمكنه ان يحفزك كي ترفع من مكانتك الاجتماعية، اما التزييف وخصوصا ان نجح وابهرت الاخرين قد يجعلك مكتفي بهذا التزييف!

ماذا اختار ملابس مناسبة للموقف او دائما اختار ملابس فخمة؟

اختار الملابس المناسبة للموقف فلا داعي ان تكون فخما دائما، والفخامة الدائمة قد تضعك في ضغوطات انت في غنى عنها.

ماذا اختار شراء أفضل هاتف او هاتف يلبي احتياجاتي؟

اشتري هاتفا يلبي احتياجاتك واسئل نفسك ماذا ستفعل به واشتريه وفق ما تجيب.

زملائي يشترون افخر الاشياء، انا اشعر بالنقص ماذا افعل؟

إذا كانوا ماديين بشدة فمن الافضل الابتعاد عليهم جميعا، وإذا كانوا عاديين ويمكنك اشتراء اشياء مقاربة تراعي فيها حاجاتك ومظهرك امامهم دون تكلف اومحاولة التفوق عليهم خاصة ان كانوا في مكانة اجتماعية أفضل منك، وان تكبروا عليك بأملاكهم فدعك منهم وعش مع من يحترمك ويقدرك بالرغم من مستواك المعيشي.

عندما أقع في خطأ هل اعترف واتحمل المسؤولية او استعمل حيلي الإقناعية والتملص بذكاء؟

اولا التملص من المسؤولية واستعمال الاساليب الإقناعية هي مجرد هروب من المسؤولية، وبالتالي تصبح فقط بارعا في الكذب والخداع ولا يمكنك مواجهة اي موقف صعب، اما الذي يعترف سيتعلم تحمل المسؤولية ويطور من مهارات حل المشكلات عنده، وبالتالي من اذكى الان المتملص او المعترف؟!

يتسم التفكير الغير مبالغ فيه بأسئلة التالية:

ما الذي احتاجه؟ ولماذا احتاجه؟ وما الذي لا احتاجه لكن المجتمع هو الذي يريد جعله حاجة؟

ويتم الاجابة بمصداقية تامة عن هذه الاسئلة ثم اصدار القرار، وهذا ليس في الاشتراء فقط بل في كل شيء.

هل تنسى اليوم الاخر في معاملاتك؟ هل تفكر في يوم القيامة؟ هذا السؤال محوري يجب ان يدخل كل معاملاتك تذكر أن حياتك قصيرة ولن تؤخذ شيئا معك، ارجو ان يجعلك هذا مبالغا في الخيرات لكن هذا طبعا لن يكون على حسابك او حساب عائلتك.

لماذا أحب الكلام بكثرة؟

قد تشعر بالوحدة لكن يجب عليك ان تقلل من الكلام، وتتكلم عندما تحتاج لذلك لان كثرة كلام قد تجعلك مزعجا او مملا او مسيطرا على الحديث.

لماذا أحب ان اكون أفضل في كل شيء؟

لا يمكن قد تشعر بالنقص من نجاحات الاخرين في مجالات اخرى او تظن ان هذا هو الطموح العالي، لكن هذا غير ممكن في واقعنا يمكنك اختيار مجال مجالين لكن لا يمكنك الفوز فيهم جميعا في ان واحد.

لماذا انا غيور جدا؟

من الممكن ان تظن الناس أفضل منك ويمتلكون مواهبا لك يعملوا من اجل الحصول عليها، لكن تذكر لم ينجح انسان قط بموهبته فقط، فقد يكون شخصا كسولا او غير محظوظا او يعاني بطرق لا تراها انت، او قد يكون بارعا في اخفاء سلبياته واظهار إيجابياته هذا كل ما في الامر!

نحن نحتاج الى مجتمع يسأل نفسه اسئلة لماذا، وهل حقا انا محتاج لما افعله او فقط افعل اشياء يفعلها الغير فقط؟ او ان الاعلام يشهرها كثيرا، هل حقا انا احتاج هذه الأشياء او افعل هذه السلوكات بدون اي فائدة لي او للمجتمع!؟

من خبرتي كان أكثر الناس صراخا وشكاية بأنهم لا يمتلكون المال ويعملون ليل نهار هم اصحاب المال أنفسهم!

من خبرتي كان أكثر الفتيات شعورا بنقص الجمال هن الاكثر جمالا!

من خبرتي كان أكثر الناس غيرة وحسدا للناس هم اصحاب الاملاك والحظ!

من خبرتي كان أكثر الناس كرها للوالديهم هم اصحاب أفضل والدين في المنطقة!

من خبرتي كان أكثر الناس شعورا بالغباء هم الاكثر ذكاء!

لذلك الهدف كان التوعية بان المبالغة في فقدان شيء او في فعل شيء لا تعني حقا أنك تحتاج لذلك الشيء او لفعل ذلك السلوك، قد تكون فقط غير واعيا وناقصا للخبرة او عشت في بيئة تنتقص منك كثيرا وتشكك في قدراتك.

تعلم أن تعطي الحجم الحقيقي للأشياء

أحد الأسباب الرئيسية التي جعلتني اكتب عن المبالغة هو التوعية بان المشكلة ليست في مشكلتك بل المشكلة فإنك تعطيها حجما زائدا لذلك تخسر دائما في مواجهة مشكلاتك، ومن الافضل لو كانت حقا مشكلتك ضخمة دون مبالغة لكي تكون خسارتك أكثر تبريرا لكن ما يصيب الانسان ببعض الندم هو مواجهته لهواجسه على حساب الواقع، وفي الحقيقة لا يوجد شيء حقا نندم عليه ما دمنا نحاول التعلم وتقديم أفضل ما لدينا، المشكلة هي ان تقضي سنوات من حياتك وانت تحارب المبالغة ظنا منك أنك تحارب مشكلاتك الحقيقية بحجمها الطبيعي.

لذلك عندما تشاهد فيديو عن مشكلة ما او تقرأ عنها في مكان ما او تسمع عنها افعل هذا الشيء مباشرة، تحقق من جودة الدراسات والمصادر والتفكير الذي استنبط لك هذه المشكلة اعتقد انني في هذا الكتاب فتحت عينيك ولو قليلا على ما سيساعدك في مواجهة المبالغين، ولأنهم بكثرة في زمننا هذا ويتخذون من المبالغة اسلوبا للتحفيز الضحية على مشاهدة وتصفح محتواهم الفارغ، صراحة من مزال يستعمل المبالغة لجذب الانتباه عليه ان يطور من نفسه أكثر ويقدم محتوى أكثر فائدة من هذا كي يجذب الناس بشكل لائق.

كل أفعالك من ملهيات هي عبارة عن هروب من الالم وجروح طفلك الداخلي وتمضية الوقت طويلا في مشاهدة الميمز او اللعب او الأكل او اي شيء تلهى به، هو مجرد مسكن للألامك وليس له علاقة بالصح او الخطأ او الاخلاقي او الغير اخلاقي الأمر متعلق بالألم والهروب منه بتسكينه والحل يكمن في تركه يخرج والاحساس به أحس ماذا احسست عندما كنت صغيرا.

أنت في هذه الحالة مصاب بجروح ولست مذنبا او شخصا سيئا، لان ملهياتك ليست إلا مهارب انت لا تبتغي من خلالها اذية نفسك او الاخرين، تصبح الذنوب ذنوبا عندما تختارها للأذية الناس او تبرر لنفسك الاذية طالما انت ضحية اذى سابق، المهم لا تحكموا أخلاقيا على من يهربون من الامهم ولم يتمكنوا من تجاوزها بعد.

اردت ان انوه مجددا ان طرق المساعدة النفسية الموجودة هي طرق صعبة، وتعتمد على قدرتك على المواجهة والصبر على الالم والاحساس به، اما فكرة الكتاب الاساسية فهي المبالغة وجرى التطرق للجروح الطفولة للأنها مولدات كبيرة للمبالغة من اجل الهاء الشخص وحمايته من الالم، لذلك يتم المبالغة في شيء ما لكي يتشتت انتباه الشخص عن الالم، وبالتالي يتجنبه فلو تمكن الناس من تجاوز جروح طفولتهم لوجدنا الكثير من الناس أكثر سلاما واكتفاء، ويرون المبالغة كشيء غريب وتافه لكن بما انهم يعانون فهم يحتاجون للجرعات المبالغة التسكينية.

لا يجب ان تكون خارقا ستبقى لك عيوب، تخطاها بمصادقة الطيبين وتبادل الخير معهم، وبمساعدتهم يساعدونك على تحقيق ما تريد، وان الاختلافات الفردية والمواهب المختلفة جزء من الحياة يجب احترامه والتعامل على اساسه كي نحقق النجاح والتكامل في المجتمع.

والان بعد هذا القدر من القراءة أعتقد انه قد كونت لك مبادئ بوعي او بغير وعي حول المبالغة، حيث انني أفضل المواجهة عن طريق المبادئ على حساب حفظ الامور بشكل حرفي، حيث أنك الان من المفترض ان تكون مدركا للحجم المبالغة في عصرنا والهدف منها، ومستعد لتكون أكثر موضوعية وواقعية في استدخال اي معلومة جديدة او مراجعة مخزونك المعرفي.

تذكر ان التشافي والتقدم يأتي حسب متطلبات الحاجة، اي لا تبالغ في تكبير مشكلاتك وجعلها لا تحل بسبب نقص الدافع لديك، لأنه لا حاجة لك لحل تلك المشكلات لو كانت لك حاجة ملحة لحللتها وهذه هي طبيعة الانسان، ليست ضعف بما هي قلة ضرورة فالإنسان يهتم بما هو ضروري وملح أكثر من اي شيء اخر، لذلك التطور يأتي خلال المواقف الصعبة وليس في الرخاء.

حاول ولو تطبق نقطة واحدة او تغير شيء واحدا في شخصيتك او في عملك او في محيطك او في علاقاتك، واستمر فيه ستكون الفوائد كبيرة عليك ولم اقل لك ستصير سوبرمان بعد قراءة الكتاب، بل قلت أنك ستكون اكثر وعيا وانتباها للمبالغة ولمصادرها في نفسك وفي الأخرين.

انتهى



منذ بداية عصر التنمية البشرية صارت الحياة العصرية تحتاج الى تعليم لكي نعيشها وقد عانى رُليد رياض كثيرا بسبب هذه العقلية حيث أنه من الجيل الأول في الجزائر الذي عاصر الإنترنت في سن المراهقة.

لكن الكاتب من خلال تجربته مع التنمية البشرية خرج الى استنتاج مهم جدا حيث يقول:

هل يحتاج أي شخص قبل التنمية البشرية إليها كي يفعل ما فعله سابقا؟ يكفي ان نتعلم القليل من الكتب والدورات بينما نعيش أكثر هذه هي الطريقة الوحيدة للتطور الحقيقي.

لا يبالغ رُليد رياض في عيش الحياة حيث أنه يرى للماضي البشرية وللعالم الحيوانات كلاهما لا يحتاج الى تعلم الكثير لكي يعيش حياته، أما الإنسان العصري فأصبح محروما من عيش أصالته أو حتى التكلم وفعل الأشياء بعفوية!

يعتبر هذا الكتاب علاجا للذهنية التي تحرمنا من عيش الحياة بالطريقة التي خلقنا عليها والتي وضعت شروطا إضافية على كاهلنا من أجل أن نكون مقبولين بما فيه الكفاية.

يعلمنا رُليد رياض بأن نعيش كما تعيش باقي المخلوقات والبشرية قبل هذا العصر، حيث انه يذكرنا فقط بطبيعتنا وكيف تتفاعل مع باقي مكونات الحياة، وأن نكف عن اصطناع شخصيات مزيفة نبالغ من خلالها في إظهار عظمة تميزنا وتفوقنا، ونبدأ في تقبل حقيقة أنفسنا دون تحسينات أو إضافات غير ضرورية.

من غير الممكن أن نكون كلنا شخصيات فخمة، ففي المجتمع دائما ما نجد فئتين الرابح والخاسر وهذا التقسيم يميل الى وضع الكثير من الخاسرين والقليل من الرابحين فلا يعقل ان يكون تراب الأرض كله ألماسا، وبالتالي لا يمكننا أن نسعى للنفس الهدف ولأننا لا نتوفر على الإمكانات والظروف نفسها، ويدعو الكاتب للضرورة التكامل بين أفراد المجتمع واحترام الأدوار التي فرضت علينا طبيعيا.

إذن يمكنك ان تنزع الألبسة والأقنعة الثقيلة التي ترتديها وتستمتع بنفسك كما هي للتعيش حياة أصلية يمكنك الإعتزاز بها وتصبح أكثر وعيا وتجنبا للأشكال المبالغة التي لا طائل منها.